

## GEFÄLLIGKEITEN

## Einfach mal den Mund halten



*»Manchmal geraten wir in einen Sog vorausseilender Gefälligkeit. Dabei halten uns leichtfertige Versprechen von den wichtigen Dingen ab.«*

➔ Neuerdings mache ich eine Diät. Nein, dabei geht es nicht ums Essen. Ich spare keine Kalorien. Meine Diät sieht anders aus: Ich halte mich zurück, wenn es darum geht, anderen Leuten etwas zu versprechen. Ich mache eine Gefälligkeiten-Diät.

Mir ist Folgendes aufgefallen: Wenn ich das Gefühl habe, sehr belastet zu sein, dann liegt das unter anderem auch daran, dass ich anderen Leuten leichtfertig etwas versprochen habe. Ich meine diese Art von Versprechen: Mein Gegenüber hat mich um gar nichts gebeten, aber ich habe dem anderen versprochen, die Sache zu erledigen. Ohne viel nachzudenken kamen Sätze wie diese aus meinem Mund: „Na, klar mach ich doch gern. Ich kopiere dir den Artikel und schicke ihn dir zu.“ „Ich sorg’ dafür, dass Sie die Texte bis 15:00 Uhr auf Ihrem Schreibtisch haben.“ „Du brauchst kein Taxi zu nehmen, wenn du mich besuchst. Ich hol dich natürlich vom Bahnhof ab.“ „Nein, das müssen Sie nicht machen. Ich besorge Ihnen das schnell, wenn ich das nächste Mal einkaufen gehe.“ „Am Mittwoch bin ich bei Ihnen in der Gegend. Dann kann ich Ihnen das kurz vorbei bringen.“ Kommen Ihnen solche Sätze bekannt vor?

Jemandem etwas zu versprechen, ohne dass der Betreffende direkt darum gebeten hat, ist eine Art Arbeitsbeschaffungsmaßnahme. Jedes Mal halsen wir uns damit eine Verpflichtung auf. Auch wenn es nur eine kleine Verpflichtung ist – wir sind an unser Versprechen gebunden. Vielleicht sind Sie mir in diesem Punkt auch ähnlich. Ich gebe mir alle Mühe, meine Versprechen auch zu halten. Ich will zu meinem Wort stehen. Leute enttäuschen – nein, das mag ich nicht. Denn: Versprochen ist versprochen.

Früher ist mir das Ganze nicht bewusst gewesen. Ich stand unter Druck, hatte viel zu viel zu tun und war blind dafür, dass ich mir das zum Teil selbst eingebrockt hatte. Ich neigte zu einer leicht selbstmitleidigen Jammerei im Stil von „Alle zerren an mir. Alle wollen etwas von mir.“ In Wahrheit hatte ich meinen Mitmenschen von vornherein viel zu viel versprochen und versuchte nun krampfhaft, alle meine Versprechen auch einzuhalten.

ten. Früher ist mir nie in den Sinn gekommen, dass man auch hilfsbereit sein kann, ohne vorher etwas zu versprechen.

Zweifellos sind einige unserer Versprechen notwendig. Damit pflegen wir die Zusammenarbeit oder die gemeinsame Freundschaft. Aber es ist auch gut möglich, dass ein Teil unserer Versprechen nicht notwendig sind. Manchmal sind wir einfach zu eifrig und geraten dabei in einen Sog vorausseilender Gefälligkeit. Dabei halten uns unsere leichtfertigen Versprechen von den wichtigen Dingen ab, auf die wir uns eigentlich konzentrieren wollten. Als mir das alles klar wurde, kam mir ein Gedanke, bei dem ich zunächst etwas schlucken musste: Es war wichtig, dass ich lernte, meinen Mund zu halten und weniger Versprechen zu machen. Ich brauchte eine Diät in Sachen zuvorkommender Gefälligkeit. Nicht mehr leichtfertig sagen: „Kein Problem. Das mache ich für Sie.“ Nicht immer ungefragt die eigene Leistung anbieten. Aufhören, die eigenen Versprechen wie eine Gratis-Postwurfsendung zu verteilen.

Das klingt hier einfach, aber um die Wahrheit zu sagen: Das Mundhalten fällt mir manchmal schwer. Meine nette, gefällige Seite bricht hin und wieder durch und ich stopfte mich voll mit unachtsam gemachten Versprechen. Ich bin eben auch gern zuvorkommend.

Aber keine Sorge, ich breche die Diät nicht ab. Ich lerne weiterhin, genauer und langsamer zu sein, bevor ich anderen Menschen eine Antwort gebe. Und mittlerweile kann ich ein Problem auch mal im Raum stehen lassen, ohne es mir gleich ans Bein zu binden. Ich bin mir sicher, mit so einer Gefälligkeiten-Diät können wir eine Menge Druck und Stress loswerden und zugleich dafür sorgen, dass die wichtigen Dinge wieder ihren hohen Stellenwert bekommen. Und auf Dauer machen wir damit eine sehr gute Figur. ◀