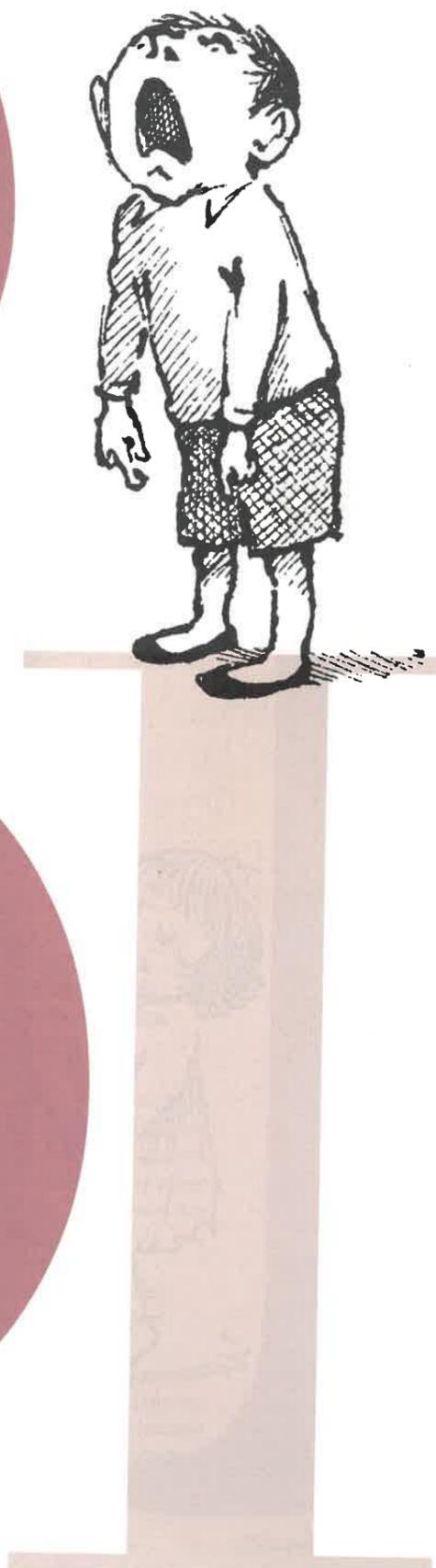


# WARUM FÄLLT ES UNS SO SCHWER, UM ETWAS ZU BITTEN?

Eine Bitte verpflichtet mich zu etwas, sobald ich sie ausspreche. Vielleicht fühle ich mich in diesem Moment auch schwach, offenbare etwas, das ich eigentlich für mich behalten will: **einen Wunsch, eine Hoffnung, ein Gefühl.** Bin ich es überhaupt wert? Oder lasse ich es lieber gleich ganz? Wie es scheint, hat jeder seine eigene Haltung zum Thema Bitten. Wir haben mit dem Pädagogen und Buchautor **Dr. Udo Baer** darüber gesprochen...





Mal schüchtern, mal verschämt, einschmeichelnd oder auch mit forschem Nachdruck: **Das Bitten kennt unzählige Gefühlsnuancen.** Das wusste auch die US-amerikanische Autorin Ruth Krauss. Mit dem bekannten Illustrator Maurice Sendak schuf sie kleine Kinderbuch-Juwelen, in denen sie die Art, wie Kinder die Welt für sich erfassen, auf unnachahmlich charmante und treffende Weise auf Papier gebannt hat. Wie eben auch die verschiedenen Arten, um etwas zu bitten, auf diesen Seiten



## Herr Dr. Baer, wann haben Sie zuletzt um etwas gebeten?

**Baer:** Ich bitte jeden Tag um etwas. Wenn ich Stress habe, bitte ich meine Frau, mich zu drücken. Ich bitte ständig, auch Kollegen. Das ist für mich Alltag. Aber ich werde auch häufig um etwas gebeten.

## Was geschieht zwischen zwei Menschen, wenn einer den anderen um Hilfe bittet?

Bitten ist Ausdruck einer Verbindung, die Vertrauen voraussetzt und erwartet. Wenn ich nicht vertraue, kann ich nicht bitten. Ich erwarte, dass mir vertrauensvoll etwas gegeben wird oder, aus welchen Gründen auch immer, auch vertrauensvoll gesagt wird: „Nein, das geht nicht.“

## Warum fällt es uns dann so oft so schwer zu bitten?

Hier spielen mehrere Faktoren eine Rolle. Einer ist, dass viele Menschen gelernt haben: „Ich muss alles allein machen.“ Das kommt häufig aus der Kriegs- und Nachkriegsgeneration, als so viele Menschen traumatisiert waren, als es wenig Unterstützung und Hilfe gab. Durch meine Arbeit mit älteren Menschen weiß ich: Wenn ihnen in Altenheimen oder in der häuslichen Pflege Hilfe angeboten wird, sagen Senioren häufig ganz schroff: „Ich kann das allein.“ Diese Schroffheit ist manchmal gar nicht so gemeint. Sie rührt einfach daher, dass die Leute sich lange allein durchkämpfen mussten. Dieses Denken hat dann auf viele Kinder der nächsten und übernächsten Generation abgefärbt. Zugleich sehnen sich diese Menschen aber auch nach Geborgenheit, nach Unterstützung, nach Hilfe – das kennen Sie ja wahrscheinlich selber, dass man zwei Seelen in einer Brust hat. Wenn man sich verliebt, möchte man gern, dass der andere einen wahrnimmt, aber wehe, der nimmt einen wirklich wahr.

## Welche Probleme birgt das Bitten noch in sich?

Es ist oft so, dass Menschen mit ihren Bitten, aber auch mit ihren Wünschen, mit ihren Sehnsüchten ins Leere greifen, nicht erhört werden. Es ist normal, wenn wir Menschen mal nicht gehört, übertönt oder übersehen werden. Nur wenn das über einen längeren Zeitraum zur Grunderfahrung wird, wenn Sie etwa mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin die Erfahrung machen, es ist völlig egal, was ich mache, ich gehe ins Leere, dann schleicht sich ganz leicht Resignation ein, die die Partnerschaft bedrohen kann. Wenn Kinder ins Leere greifen oder nicht gehört werden, dann können die schon im Alter von drei, vier Monaten Formen einer Depression entwickeln. Eine solche Leere-Erfahrung bezieht sich nicht nur auf das Bitten.

## Aber beim Bitten machen wir diese Erfahrungen doch besonders häufig, oder?

Das Bitten ist eine Schlüsselsituation für eine Leere-Erfahrung. Und dabei geht es nicht nur um: Ich bitte dich, für mich die Wäsche zu waschen, mir fünf Euro oder einen Kuss zu geben. Es geht vielmehr um Aufmerksamkeit. Ein Kind hat sich das Knie aufgeschlagen und bittet darum, dass es bemerkt wird. Ich bitte darum, dass mein Liebeskummer ernst genommen wird, auch wenn ich als 14-Jähriger nicht gern darüber rede. Trotzdem bitte ich um Verständnis. Es gibt viele Bitten, die sehr konkret sind, und die uns unser ganzes Leben lang begleiten.

## Bitten verpflichtet aber auch...

Ja. Viele haben beim Bitten dieses leistungsorientierte Tauschgeschäft im Kopf und erwarten, dass derjenige, den sie um etwas bitten, sagt: „Ich gebe dir das, aber dafür muss ich dies von dir haben.“ Damit ich mit meinem Bitten eben keine Verpflichtung eingehe, bitte ich gar nicht erst. Viele Menschen kennen auch gerade aus der Kindheit oder der Jugend den Satz: „Du musst mir/deinen Eltern dankbar sein!“ Diese erzwungene Dankbarkeit wirkt wie ein Schleier, der sich vor die Wirklichkeit des Bittens legt, weil damit gar nicht das konkrete Bitten im Vordergrund steht.

## Im Prinzip denken die Leute dann schon übers bloße Bitten hinaus an das, was darauf folgen muss...

Baer: Genau: „Sei deinen Eltern dankbar, dass es dich gibt. Du solltest es ja besser haben.“ und so weiter.

Dankbarkeit ist ja eine wunderbare Regung, aber wenn sie mit Druck verbunden ist, sich wie ein Grauschleier über das Leben legt, dann ruft sie irgendwann auch Übelkeitsgefühle hervor.

## Was passiert mit uns im Augenblick des Bittens? Geben wir eine wichtige Deckung auf, mit der wir uns ansonsten schützen?

Deckung ist vielleicht ein etwas zu starkes Wort. Wenn uns eine Bitte abgelehnt wird, dann kann uns das verletzen oder enttäuschen. Jedes Mal, wenn wir zu anderen Menschen in Beziehung gehen, öffnen wir uns und machen uns ein Stück weit verletzlich oder kränkbar. Das ist, glaube ich, nicht nur eine Besonderheit des Bittens.

## Aber es gibt ja Menschen, die würden eher sterben, als jemanden um etwas zu bitten.

Ja, die stellen sich dann die Frage: „Ach, wer bin ich denn, dass ich um etwas bitten darf?“ Dahinter steckt eine, wie ich finde, sehr krasse nachhaltige Überzeugung. Nicht nur: „Ich habe Fehler“, sondern:

„Ich bin falsch, und darum darf ich auch nicht bitten.“ Meistens sind solche Menschen in der Vergangenheit beschämt oder ausgelacht worden, als sie um etwas gebeten haben. Sie schämen sich, wenn eine Bitte abgewiesen wird.

## Das ist eine existenzielle Scham im Sinne von: „Ich halte mich nicht aus.“

Die beißen sich dann oft eher die Zunge ab, als um Hilfe zu bitten. Es gibt auch Menschen, die das Bitten gar nicht gelernt haben und gar nicht wissen, wie das geht.

### Wann und wie lernt man denn zu bitten?

Man lernt es durch Vorbilder. Wenn Kinder Vorbilder haben, sehen, dass Eltern bitten und damit ganz normal und alltäglich umgehen – das ist das Wichtigste. Bitten kann nicht im Lehrbuch stehen, kein Unterrichtsfach sein oder irgendwo im Internet erklärt werden – es muss durch Menschen vorgelebt werden. Wer Schwierigkeiten mit dem Bitten hat, sollte erst einmal klein anfangen. Also nicht gleich den Chef ängstlich um eine Gehaltserhöhung bitten. Es reicht auch erst einmal, etwa einen Kollegen zu fragen: „Trinkst du einen Kaffee mit mir?“ Und dann ist es ganz wichtig, offen zu sein, zu sagen, warum ich darum bitte. Sie haben mich um ein Interview gebeten, haben das begründet, und ich habe mich dafür interessiert.

### Ich sollte also, wenn ich jemanden um etwas bitte, erst einmal für mich begründen, dass diese Bitte tatsächlich sinnvoll ist.

Ja, das ist zumindest hilfreich. Diese Begründung kann ja einfach sein: Ich bin neugierig. Oder ich habe Lust darauf. Beim Bitten überlegen sich manche Leute, welche Worte sie wählen. Für mich ist es aber auch wichtig, ob jemand lächelt, wie der Blick ist: Bitten ist etwas Ganzheitliches, besteht aus mehr als Worten. Und es ist wichtig, dass man direkt bittet. Also: „Ich bitte darum.“ Bitten ist eine Ich-Du-Beziehung. Vom Ich zum Du und dann wieder vom Du zum Ich. Da sollte man persönlich sein und nicht etwa sagen: „Man müsste jetzt das und das wissen, kannst du das mal helfen?“ Auf solche indirekten Bitten bekommt man auch meist nur eine indirekte Antwort. Es gibt auch Leute, die verklausulieren Bitten als Wink mit dem Zaunpfahl, als Andeutung. Aber beim Bitten geht es um Beziehung, und Beziehung braucht Klarheit, Offenheit und Ich-Sätze. Wenn eine Bitte erfüllt werden soll, muss man als Person hinter seiner Bitte stehen.

### Mit verklausulierten Bitten gibt man ja im Prinzip eine Art Verpflichtung an sein Gegenüber ab, nach dem Motto: „Du musst doch jetzt erkennen, was ich möchte ...“

Stimmt, letzten Endes wird da geradezu erpresserischer Druck ausgeübt: „Du müsstest es erkennen. Wenn du es nicht erkennst, magst du mich nicht oder bist zu dumm oder zu unsensibel. Du musst es doch merken – eigentlich.“ Was auch manchmal beim Bitten hilft, ist, dem Gegenüber eine Art Hintertür zu lassen: „Ich bitte dich darum, aber wenn das nicht geht oder du das nicht kannst oder willst, dann bin ich dir auch nicht böse.“ Das impliziert, dass die Beziehung nicht gefährdet ist, auch wenn die Bitte nicht erfüllt wird. Das nimmt den Druck bei dem, der um etwas gebeten wird.

### Aber erhöht das nicht das Risiko, dass die Bitte ausgeschlagen wird?

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass solche Bitten eher erfüllt werden als solche, die unter Druck gemacht werden. Einfach, weil der Gebetene mehr Wahlmöglichkeiten hat. Und wenn ich mehr Wahlmöglichkeiten habe, dann gehe ich die Bitte leichter an – nicht leichtfertig.

### Der englische Dichter Alexander Pope sagt: „Wer seine Bitte nur weiß zitternd vorzutragen, lehrt den, der bittet, ihm sein Bitten abzuschlagen.“ Also: Wer nur herumdruckst, kommt beim Gegenüber nicht weit.

Das stimmt. Oder wer schon im Bitten impliziert, dass es ja sowieso wieder nicht klappt – in der Stimme, im Blick, in den Worten –, der lädt praktisch dazu ein, Nein zu sagen. Und wer unterwürfig ist, wird unterworfen. Nicht immer, aber leichter. Ich finde es wichtig, beim Bitten so aufrecht und aufrichtig wie möglich zu sein.

### Aus diesem Grund gehen die meisten wohl auch an Bettlern in der Innenstadt ganz schnell vorbei ...

Ja, das geht mir auch so. Einmal weiß ich, dass vielen Bettlern das Geld wieder abgenommen wird, dass auch sie nur ausgenutzt werden, das hält mich ab. Und manche Unterwürfigkeitsgesten halte ich kaum aus. Die finde ich so entwürdigend, damit möchte ich mich gar nicht näher beschäftigen. Das ist wie Fremdschämen: Ich fühle mich mit entwürdigt.

### Haben wir wirklich so große Angst vor einem Nein, wenn wir um etwas bitten?

Wenn wir verunsichert sind in unserem Selbstwertgefühl und in Beziehungen, dann haben wir Angst vor einem Nein: Wenn es uns erschüttert, wenn wir auf die Frage: „Kannst du mir das Brötchen geben?“ ein Nein kassieren, ist das ein Zeichen für Probleme in unserer Selbstsicherheit und in der Art und Weise, wie wir

Beziehungen leben. „Gut, dumm gelaufen“, wäre eine normale Reaktion, etwa, wenn ich die Konzertkarten von meinen Eltern nicht bekomme: Wenn ich sicher bin, dass sie sie mir gerne geben würden, wenn sie es könnten, dann kann ich auch ein Nein ertragen. Aber wenn ich das Gefühl habe, die Liebe meiner Eltern hängt davon ab, dass ich die Konzertkarte bekomme oder das neue Kleidungsstück, dann kann mich das Nein erschüttern.

### Also die Erfüllung der Bitte wäre dann so etwas wie ein Liebesbeweis oder ein Beweis dafür, dass mir Zuneigung entgegengebracht wird. Und wenn sie nicht erfüllt wird, heißt es gleich: Du magst mich gar nicht.

Genau. Dann wird das so gespürt, manchmal auch ausgesprochen, aber da ist nicht so sehr die Bitte der Kern, sondern die Bitte und der Umgang mit dem Nein ist dann ein Zeichen für eine bestimmte Beziehungsqualität. Konzertkarten gegen Liebe – letzten Endes ist das ein emotionales Tauschgeschäft und zugleich, ob bewusst oder unbewusst, ein Test.

### Aber jeder, der auf eine Bitte ein Nein kassiert, stellt sich doch manchmal insgeheim die Frage: „Hat der was gegen mich?“

Solche Zweifel kann man nur auf eine Weise abschalten: Nachfragen. Es gibt viele Fragen, die man sich selber beantworten kann, die meisten Fragen muss man anderen stellen. Ich kann es nicht selber beantworten, ob Person xy etwas gegen mich hat, ich muss sie fragen. Und wenn ich mich das nicht traue, muss ich eine dritte Person fragen. Das geht nur über Kommunikation – Beziehungsfragen brauchen Beziehungsfragen.

### Manchmal bitten wir auch nicht, obwohl wir genau wissen, dass andere bereit sind, uns zu helfen. Die werfen uns dann vor: Du lässt dir ja nicht von mir helfen.

Ja, das ist wieder die Überzeugung: „Ich muss alles allein machen. Sonst mache ich mich zu abhängig, sonst gehe ich verloren.“ Es gibt so eine Mentalität, die ist oft aus großer Not entstanden, aus der Erfahrung, dass man zu wenig Unterstützung bekommen hat.

### Wäre eine perfekte Bitte nicht vielleicht die, die gar nicht ausgesprochen werden muss?

Es gibt keine „perfekten“ Bitten. Natürlich, wenn ich eine Bitte gar nicht aussprechen muss und die wird mir erfüllt, dann ist das klasse. Aber ich glaube, wirklich gute Bitten sind die, die mit Ich-Sätzen, einem warmherzigem Blick und offener Haltung ausgesprochen werden. Die Erwartung der Erfüllung unausgesprochener Bitten schafft so viel Druck und Missverständnisse.

### Wenn man bedenkt, wie anders viele Leben verlaufen wären oder verliefen, wenn man einfach nur die Fähigkeit hätte, öfter um etwas zu bitten ...

Ja, wir Menschen sind soziale Wesen, wir brauchen andere Menschen, von Geburt an. Auch als Kleinkinder, als Säuglinge – der erste Blick eines Neugeborenen in die Welt ist eine Bitte ohne Worte. Um Nahrung, um Zuwendung. Die bitten um ein Lächeln, die bitten um Wärme, die bitten um Liebe, alles. Und wenn diese Bitten nicht oder kaum erfüllt werden, verkümmern wir, es tut weh, und wir richten uns in Resignation ein, und das führt manchmal zu Bitterkeit. Ich glaube, Bitterkeit ist ein häufiges Resultat davon, nicht bitten zu können.

### Haben Menschen, die Probleme mit dem Bitten haben, automatisch auch ein Problem damit, dankbar zu sein oder Dankbarkeit auszudrücken?

Wahrscheinlich. Wer nicht bittet, bekommt auch nichts – wie soll er dann dankbar sein? Aber es ist schwer, so etwas zu verallgemeinern: Ich kenne Menschen, die sind ihrer Mutter unglaublich dankbar, weil die sie in schwierigen Verhältnissen aufgezogen hat, aber völlig unfähig, Dankbarkeit gegenüber dem Rest der Welt zu zeigen.

### Können Sie sich an eine sehr ungewöhnliche Bitte erinnern, die an Sie herangetragen wurde?

Einmal kam eine ältere Frau zu mir und fragte mich: „Darf ich meine Wange in Ihre Hand legen?“ Ich habe das gemacht, und sie hat gestrahlt vor Freude. Sie brauchte ein bisschen Halt, wollte sich anlehnen. Das war eine tiefe Bitte aus ihrer Einsamkeit heraus. Das sind dann Momente, in denen ich dankbar bin, dass ich Bitten erfüllen kann.

## INFO



### DER EXPERTE

Dr. Udo Baer ist Pädagoge, Gesundheitswissenschaftler und Buchautor. Gemeinsam mit seiner Frau Gabriele Frick-Baer veröffentlicht er die Schriftenreihe „Bibliothek der Gefühle“ im Beltz Verlag

### LITERATUR

Amanda Palmer: „The Art of Asking. Wie ich aufhörte, mir Sorgen zu machen, und lernte, mir helfen zu lassen“, Eichborn Verlag, 448 S., 16,99€ – eine sehr persönliche, mitreißende Betrachtung über das Bitten  
Ruth Krauss, Maurice Sendak: „Open House for Butterflies“, Harper Collins, 48 S., ca. 8 € – ein so bezauberndes wie kluges Kinderbuch, das die Illustrationen für diese Seiten lieferte

TEXT ASTRID KESSLER ILLUSTRATIONEN MAURICE SENDAK/ OPEN HOUSE FOR BUTTERFLIES/ HARPERCOLLINS