

Masterarbeit

„10 Ding, die ich an Dir liebe.“

oder

partnerschaftlich in einen ressourcervollen Zustand

Eine Übung für Paare

Von

André Neumann

Für meinen Ehemann.

Danke für Deine Liebe!

Problemstellung

Wer kennt sie nicht, die „Bad-Hair-Days“, die Tage an denen man „mit dem falschen Bein“ aufgestanden ist. Oft sind es kleinere oder größere Dinge, die schon am Vortag schief gelaufen sind oder es sind unangenehme Ereignisse, die einem noch bevorstehen. Die Ursachen für diesen Zustand sind vielfältig. Sei es der Montag-Morgen an dem man wieder ins Büro muss. Sei es ein unliebsamer Arzttermin, der ansteht. Es gibt viele „gute“ Gründe einen Tag mit mieser Laune zu starten.

In solchen Momenten wirkt man auf die Umwelt meist übellaunig oder zurückgezogen. Ich bezeichne diesen Zustand gerne als „in ein Loch fallen“. Eine Metapher, mit der sich dieser emotionale Zustand gut umschreiben lässt. In diesem „Loch“ ist die Person dermaßen mit den unangenehmen Ereignissen (vergangenen und/oder zukünftigen) und den damit verbundenen Gedanken beschäftigt, dass er den Kontakt zur Umwelt und zur Gegenwart verliert. Und damit auch den Kontakt zu den Personen in seinem Umfeld. Der Rand dieses „Loches“ ist dermaßen hoch, dass etwas anderes kaum wahrgenommen wird. Darunter leidet nicht nur diejenige Person, die sich in dem „Loch“ befindet sondern auch der damit konfrontierte Partner. Er bekommt zu Unrecht die Auswirkungen zu spüren. Sei es verbal um die schlechte Stimmung möglichst zu verbreiten und in dem „Loch“ für „Gesellschaft“ zu sorgen oder sei es durch gefühlte Gleichgültigkeit. Der schlecht gelaunte Partner wirkt dann apathisch und verliert den Kontakt zu seinem Partner. Dieser Zustand ist für beide Parteien kein angenehmer. Die Partnerschaft leidet unter solchen Momenten. Der im „Loch“ sitzende kommt mit eigener Kraft nicht heraus. Er sitzt in der Schleife seiner negativen Gedanken fest. Die Wände des Lochs sind einfach zu glatt und hoch um ohne Hilfe herauszukommen. Der andere Partner fühlt sich meist hilflos und spürt nur die Kälte die ihm aus dem „Loch“ entgegen weht, ist vielleicht sogar traurig, dass sein Partner in diesem Zustand ist und er nicht helfen kann. Eine belastende Situation für beide.

Wie schön wäre es doch wenn man hierfür eine Methode hätte mit der man seinen Partner möglichst einfach aus dem „Loch“ helfen könnte. Ein Rettungsseil, das man in das Loch hinablassen könnte und mit dessen Hilfe er dann mit eigener Kraft herauskommen könnte. Beide könnten dann wieder die Gegenwart, den Moment des Zusammenseins genießen und in Kontakt treten.

Ziel des hier vorgestellten Formats soll es sein, dem nicht im „Loch“ sitzenden Partner ein Instrument in die Hand zu geben um aus dem „Bad Hair Day“ ein „Bad Hair Moment“ zu machen. Sie soll helfen die negativen Gedankenkreise des schlecht Gelaunten zu durchbrechen und ihn in einen ressourcervollen Zustand zu bringen. In einem Zustand in dem der Partner wieder wahrgenommen wird und in dem der Tag und alle kommenden Dinge mit positiver Energie angegangen werden kann.

Denn ich wage zu behaupten: Es gibt wohl keinen ressourcervolleren Zustand als Liebe.

Das Format

1. Die Aufgabe

Dem Partner im schlechten Zustand (A) sollte die Aufgabe von dem anderen Partner (B) in einer eher ruhigen, nicht stressigen Situation gestellt werden. Es ist wichtig, dass A die Möglichkeit hat sich für die Beantwortung der Frage Zeit zu lassen. Die Aufgabe die gestellt wird sollte in etwa lauten:

„Nenne mir 10 Dinge, die Dir gestern an mir gefallen haben.“

So merkwürdig die Aufgabe für A auch sein mag, sollte er diese auf sich wirken lassen. Helfen kann auch die leichte Umformulierung der Aufgabe in „Welche 10 Dinge fallen, Dir von gestern ein, die Du besonders an mir liebst?“ oder „Was ist Dir von gestern im Gedächtnis geblieben was Du an mir toll gefunden hast?“. Voraussetzung für diese Fragestellung ist natürlich, dass die Partner am Vortag irgendwie in Kontakt waren. Notfalls lässt sich die Frage auch auf einen anderen, weiter zurück liegenden Zeitraum ausweiten.

2. Der innere Prozess

In A wird nun, sofern er durch die Formulierung auf die Frage anspringt, ein assoziiertes Durchleben der Vergangenheit ausgelöst. A wird sich Situationen mit B vor Augen führen und gezielt nach positiven Momenten suchen. Dies rückt nicht nur den Partner B in den Vordergrund und die negativen Gedanken in den Hintergrund es werden auch gezielt beziehungsstechnisch positive Zustände durchlebt.

3. Das Leading und das Pacing

Mag es am Anfang auch leicht sein für A Beispiele zu finden, wird es mit steigender Zahl sicher schwerer. Deswegen ist es wichtig A für das Finden von Beispielen Zeit zu lassen. Hilfestellungen sind nur in der Form zu geben, dass die Frage konkretisiert wird. Als zum Beispiel. Was mochtest Du an meinem Aussehen. Was hab ich gesagt, was du toll gefunden haben könntest? Usw. Das Vorgeben von eigenen Beispielen sollte vermieden werden. Nicht nur, dass Eigenlob stinkt auch könnte die Wahrnehmung, der Dinge was an B gefällt bei B eine durchaus andere sein als die von A. Möglich ist hingegen zum Beispiel der Hinweis auf eine Situation in der sich A über B positiv geäußert hat.

Gänzlich von B unterlassen werden sollten wertende Kommentare zu den Beispielen von A. Es geht bei der Aufzählung einzig und allein um das was A wahrgenommen hat. Kommentare wie: „Echt das hast du toll gefunden?“ oder ähnliches sollten unterbleiben um A nicht zu verunsichern und sich frei zu fühlen alles ihm in den Sinn kommende zu äußern.

Letzten Endes kommt es nicht auf die genaue Zahl der Beispiele an sondern auf den Denkprozess der in A angestoßen wird und damit verbunden das Durchleben ressourcervoller Situationen in der Partnerschaft. Es sollte also nicht zur Pflicht erhoben werden unbedingt 10 Beispiele zu finden.

4. Verstärkende Wirkung

Wenn der positive Kontakt des A zum B durch diese Übung erst einmal wieder aufgebaut ist und die negativen Gedankenketten durchbrochen wurden, kann die Wirkung mit dem Vertauschen der Rollen noch verstärkt werden. A befindet sich sozusagen aus eigener Kraft bereits am Rand des „Lochs“. Nun kann ihm B noch die Hand reichen um ihm ganz heraus zu helfen.

Jetzt wird also B die Frage von A gestellt. B sucht nun nach möglichst konkreten Beispielen für schöne Dinge, die mit A erlebt wurden, Verhaltensweisen die an A besonders positiv aufgefallen sind etc.

A, der sich vorher komplett von der Umwelt abgeschottet hat, erfährt nun positives Feedback von einer Person, zu der er zuvor durch die Aufgabe positiven Kontakt aufgebaut hat. Die Weltsicht, dass sich alle gegen einen verschworen haben und da draußen niemand ist, der einen versteht, stimmt nicht mehr. Und selbst B kann aus der Beantwortung der Fragen profitieren. Auch für ihn gilt es jetzt positive Ereignisse zu suchen und assoziiert zu durchleben.

5. Future Pace

Abschließen kann man dieses Format mit den Standard-Fragen wie: „Wie geht es dir jetzt?“ oder „Brauchst du noch etwas?“ auch „Was bedrückt Dich noch?“ ist möglich. Es kann durchaus sein, dass A immer noch etwas belastet. Jetzt ist aber der Zustand der Abkapselung durchbrochen. A ist aus dem „Loch“ heraus und hat Kontakt zu B aufgebaut. Spätestens jetzt sollte es möglich sein über vergangene oder anstehende Belastungen offen und vertrauensvoll mit dem Partner sprechen zu können. Dieses kann man dann mit einem weiteren, passenden Format angehen.

Erläuterung zu den einzelnen Schritten:

1. Die Aufgabe

- A befindet sich in einem Zustand in dem seine Energie dahin fließt wo seine negativen Gedanken kreisen. A ist fokussiert auf die belastenden Ereignisse. B sollte A helfen einen Zustand zu erreichen in dem Ziele und Lösungen für problematische Ereignisse gefunden werden können.
- Die Aufgabe kann lauten: „Nenne mir 10 Dinge, die Dir gestern an mir gefallen haben!“ Möglich sind auch Fragestellungen wie „Was Du gestern an mir besonders geliebt? Nenne mir 10 Dinge.“ Die Formulierung sollte möglichst natürlich wirken.
- Die Aufgabe kann auch konkretisiert werden. B kann erklären, dass Ereignisse, Worte, Unternehmungen, Gesten etc. einfach alles erlaubt ist.
- Eine Hilfe kann sein wenn man den Zeitraum für die Beispiele auf das Gestern beschränkt. Anders kann es aber auch hilfreich sein, den Zeitraum auszuweiten, sollten die Beispiele fehlen. Um dieses Format aber möglichst häufig anwenden zu können ohne, dass sich Wiederholungen und damit Ermüdungserscheinungen ergeben, ist ein Eingrenzung sinnvoll.
- B sollte das ganze spielerisch angehen und A ermuntern über die Aufgabe nachzudenken. Vielleicht hilft auch ein einleitendes Beispiel: „Ich fand es toll wie begeistert Du gestern mit mir über den Film gesprochen hast. Ich mag es wenn wir uns nach dem Kinobesuch darüber austauschen. Du hast da die gleiche Wellenlänge wie ich.“

2. Der innere Prozess

- A soll die Zeit bekommen die er benötigt.
- Er sollte vergangene Ereignisse assoziiert erleben können.

3. Das Leading und das Pacing

- Falls nötig und erfragt kann Hilfestellung gegeben werden um auf die Sprünge zu helfen was an gemeinsamen Aktivitäten in der Vergangenheit anstanden („Weißt Du noch, gestern haben wir seit langem mal wieder gemeinsam gekocht...“)
- Völlige Wertungsfreiheit ist wichtig. Wenn A ein Beispiel für eine liebenswerte Sache an A gefunden hat, dann ist das sein Beispiel. Auch Beispiele wie „Ich liebe es wenn du ungeniert nach dem Essen aufstößt.“ sind erlaubt. Schließlich bewirkt dies bei A einen positiven Zustand und sei es ein Lächeln über die Eigenarten des Partners
- Es muss keine Strichliste geführt werden ob die 10 Beispiele erreicht wurden. Allerdings kann ein freundliches Anspornen helfen A noch tiefer in den Prozess einsteigen zu lassen. Eventuell fragt A sogar wie viele Beispiele er schon gefunden hat. Dann ist für A ein mitzählen im Kopf zumindest notwendig.
- Geendet hat A mit seiner Aufgabe wenn ihm nichts mehr einfällt und seine Körperhaltung, Sprache, seine Mimik verraten, dass er aus dem Ursprungszustand heraus ist. Sollte er vorher schon nichts mehr finden, sollte B ihm ermöglichen den Zeitraum auszuweiten und den Fokus auf vergangene gemeinsame Highlights richten.

4. Verstärkende Wirkung

- Dieser Schritt ist für das Format nicht zwingend notwendig. Sollte aber – vor allem wenn A danach fragt – durchgeführt werden. Da der Zugang zu A geschaffen wurde, kommen die kleinen Aufmerksamkeiten seitens B nun auch an und können vor allem angenommen werden.
- Darauf achten, dass kein Wettbewerb stattfindet. „Ich habe aber mehr gefunden als Du.“ Etc.

5. Future Pace

- Es bietet sich einfach an den neu aufgebauten Kontakt mit dem Partner zu nutzen und tiefer nach seinen Bedürfnissen zu fragen.
- Was braucht er um den Zustand zu halten?
- Was macht ihn traurig, betrübt?
- Welche Hilfe kann B jetzt anbieten?