

Die 5 Räume der Liebenden

Thomas Bleckmann

Ein Partnerschafts-Kommunikations-Entwicklungs-Werkzeug

1. Worum geht es?

Ein frisch verliebtes Paar wünscht sich am Ende des Salobrena-Aufenthaltes ein future-pace für sie beide.

Hintergrund ist die Sorge, dass das gemeinsame Erleben an einem besonderen Ort nach der Rückkehr verblasen könnte.

Wie nimmt man Gefühle, die irgendwie mit dem Ort, an dem man sie erlebt hat, verbunden sind, mit? Auf der Ebene von Anker: Wie kann man Gefühle von äußeren Anker lösen und mit (transportfähigen) neuen Anker verbinden?

Was kann man überhaupt tun, um eine Liebesbeziehung zu verstärken und zu festigen? Auf der Ebene von Überzeugungen: Gilt die Grundannahme „Menschen regulieren ihre Gefühle selbst“ auch für Liebesbeziehungen? Oder gilt da: „Liebe kommt – Liebe geht“? Kann man im Bereich der Liebe nur seinen Gefühlen folgen, oder kann man etwas dafür tun, dass die Gefühle einem folgen?

Und wenn das möglich ist – wir sind von der Hypothese ausgegangen, dass es möglich ist – welche Strategie erscheint sinnvoll und erfolgversprechend zu sein?

Daraus ergab sich als Zielrichtung:

Um das Zusammengehörigkeitsgefühl zu erhalten und zu verstärken dürfte es sinnvoll sein,

- Gemeinsamkeiten intensiv wahrzunehmen und zu anker
- Unterschiede wahrzunehmen und zu akzeptieren

Dabei entstand spontan und ungezwungen ein Format, bei dem die beiden 5 Positionen im Raum einnahmen und mit Bedeutungen belegt, die in unterschiedlicher Form Gemeinsamkeit und Verschiedenheit zum Ausdruck brachten.

Mir erschienen die fünf Positionen wie fünf imaginäre Räume, die mit weiteren Themen/ Aktivitäten/Inhalten „möbliert“ werden können. Dadurch werden die 5 Räume ein Kommunikations-Werkzeug, mit dem sich unterschiedliche Erwartungen/Wünsche etc. einordnen lassen, um leichter zu einvernehmlichen Lösungen zu kommen. Erstrebenswert erscheint es nicht, möglichst viele Gemeinsamkeiten zu generieren, sondern die verschiedenen Räume in gutem Einvernehmen zu beleben.

Um das Werkzeug genügend deutlich zu machen und zu installieren, bietet es sich an, die Positionen im Raum einzunehmen (evtl. mit Bodenanker markieren) und mit jeweils geeigneten Situationen zu verbinden und vertieft zu erleben.

Um es gut handhabbar zu machen, schlage ich (für Leute, die so etwas mögen) vor, die Positionen an den 5 Fingern einer Hand zu anker.

Abgesehen davon, dass die Art, wie das Format spontan entstanden ist, eine Ermutigung dazu ist, sich gemeinsam der Intuition zu überlassen und dem Fluss der Energie zu folgen, scheint es mir lohnenswert, das (schöne) Ergebnis in die Palette von Formaten aufzunehmen und sich in künstlerischer Freiheit daran zu orientieren.

Die 5 Räume der Liebenden

Thomas Bleckmann

Ein Partnerschafts-Kommunikations-Entwicklungs-Werkzeug

Die 5-Räume-der-Liebenden sind dazu entwickelt, das Zusammengehörigkeitsgefühl von jungen Paaren zu stärken. Das Format ermöglicht es Paaren, ihre Gemeinsamkeiten und Unterschiede wahrzunehmen und anzunehmen. Es kann als Kommunikations-Werkzeug dienen, um Konflikte einzuordnen und einvernehmliche Lösungen zu finden.

Der Einfachheit halber nenne ich das Paar anonymisiert Ulrich und Christiane, abgekürzt **U** und **C**.

Und nehme die Komplikation in Kauf, dass C eigentlich für die feed-back-Position vergeben ist. C muss sehen, wo es bleibt.

Vorklärung

Mit dem Paar klären, ob es das Anliegen beider ist, etwas für ihr Zusammengehörigkeitsgefühl und für ihre Kommunikation miteinander zu tun. Wenn nur einer der Partner dezidiert den Wunsch danach äußert, empfehle ich, auch nur mit diesem zu arbeiten. Das Format ist dann entsprechend zu modifizieren. Ob der andere Partner dabei bleibt, ist im gegenseitigen Einvernehmen zu klären. (Möglich ist alles!)

Einleitung

Ideen säen: *In jedem Paar gibt es Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Und das ist gut so. Ihr habt gleich die Gelegenheit, Gemeinsamkeiten und Unterschiede miteinander zu erleben. Zur Orientierung dienen verschiedene Positionen hier im Raum.*

1. Position: Der Raum der Gemeinsamkeit: das WIR

B erläutert die Bedeutung der ersten Position und lässt **U** und **C** den Ort bestimmen, wo im Raum die Position sich befindet. Es geht um das, was beiden gemeinsam ist, was ihre Gemeinsamkeit ausmacht, typisch für sie ist und was beide genießen. Es geht dabei nicht um besonders Tiefes, Bedeutungsvolles sondern eher um Leichtes, was für beide offensichtlich ist, vielleicht auch, was ihrer Meinung nach für Außenstehende offensichtlich ist, und was sie gut akzeptieren können.

Was macht ihr grade gerne gemeinsam?

Was ist für euch beide ein typischer Ausdruck eurer Gemeinsamkeit?

Was sagen eure Freunde? Stimmt ihr dem zu?

B fordert **U** und **C** auf, die Position **WIR** zu betreten und eine entsprechende Haltung miteinander einzunehmen.

B lässt beide den Zustand vertieft erleben (VAKOG)

B lässt jeden von beiden den Zustand ankern.

Vorschlag: *Ankert die guten Gefühle auf dieser Position auf dem Mittelfinger.*

Separator

2. Position: ICH mit Dir (oder: ICH will DICH)

B erläutert die 2. Position. Es geht um Situationen und Gefühle, die von einem von beiden ausgehen und sich auf den anderen beziehen. Am deutlichsten in der Entscheidung: **Ich will dich.** **U** und **C** verständigen sich, wer anfängt. Z.B. **U**.

U bestimmt, wo im Raum die 2. Position liegt. Und beschreibt die/eine Situation, in der **U** das **Ich-will-dich** intensiv erlebt hat.

B fordert **U** auf, die 2. Position so aufzubauen, wie es für **U** stimmt und **C** dabei einzubeziehen.

C achtet darauf, wie **C** den Vorschlägen und Wünschen von **U** nachkommen möchte und wie das für **C** stimmt.

B lässt **U** den Zustand vertieft erleben und ankert ihn.

Vorschlag: *Ankere die starken Gefühle auf dem Zeigefinger.*

B lässt **C** den Zustand vertieft miterleben und ankert ihn.

Vorschlag: *Ankere diesen besonderen Moment auf dem Ringfinger.*

Separator

3. Position: ICH mit Dir (oder: ICH will DICH) mit Rollentausch

Die 3. Position entspricht der 2. Position mit getauschten Rollen.

C wählt eine Situation, in der **C** das **Ich-will-dich** intensiv erlebt hat.

B verfährt wie oben.

Vorschlag: **C** ankert auf dem Zeigefinger, **U** auf dem Ringfinger.

Separator

4. + 5. Position: ICH für Mich und DU für Dich

Die 4. Position erleben beide je für sich und nehmen den anderen in der 5. Position wahr.

B bittet **U** und **C**, getrennte Plätze im Raum einzunehmen und verteilt an beide Papier, Schreibzeug, evtl. Schreibunterlage.

Schreibe dir selbst einen Sonnenschein-Erinnerungs-Brief. Bringe alles zum Ausdruck, was du jetzt (in Bezug auf eure Beziehung) fühlst und wünschst und hoffst und was du nie vergessen willst. Schreibe es so, dass du dich, falls du doch etwas vergessen solltest, an alles wieder erinnern kannst, wenn du diesen Brief liest.

Vorschlag: Beide ankern ihre eigene Briefschreiberposition auf dem Daumen und die des anderen auf dem kleinen Finger.

B trifft mit **U** und **C** eine Vereinbarung, was mit den Briefen geschehen soll. Einzige Spielregel dabei ist: Jeder kann nur über seinen eigenen Brief verfügen.

Abschluss und mögliche Fortsetzungen

Evtl. eine kurze Aussprache darüber: *Ihr habt Gemeinsamkeiten und Unterschiede erlebt. Und das ist gut so. Stimmts? – Auf welche Bereiche wollt ihr das Werkzeug als nächstes anwenden. Ideen?*

Mögliche Fortsetzung: Die Räume mit Aktivitäten, Plänen, Wünschen und Vorstellungen möblieren. Virtuell Verwandte, Bekannte, Freunde einladen. Wer passt wohin? Muss das so sein oder kann man das ändern? Was passt am besten.

Mögliche Fortsetzung im Konflikt: Wo, in welchem Raum ortet jeder für sich den Konflikt? Wo gehört der Konflikt hin? Wo könnte sich eine Lösung abzeichnen?

Insgesamt ist das Modell so einzusetzen, dass alle Räume angemessen und möglichst einvernehmlich belebt werden. Ziel ist nicht, das ganze Leben in den WIR-Raum zu pressen, auch nicht eine abstrakte Symmetrie zu erreichen, sondern ein den Wünschen und Bedürfnissen der Beteiligten angemessenes Lebenshaus zu konstruieren, das sich mit den Beteiligten weiter entwickeln kann.

Die 5 Räume der Liebenden

Thomas Bleckmann

Ein Partnerschafts-Kommunikations-Entwicklungs-Werkzeug

3. Erläuterungen

Einige Erläuterungen zu Grundannahmen sind bereits genannt. Seltsamerweise kann ich im Moment auch keine möglicherweise erwartbaren Schwierigkeiten sehen.

Die Vorzüge des Modells liegen auf der Hand: Es bietet die Möglichkeit, Differenzerfahrungen bereits im Moment der gegenseitigen Wahl zu machen und nicht erst bei Meinungsverschiedenheiten und im Konflikt. Insofern kann eine gute Basis gelegt werden, die Verschiedenheit des anderen zu akzeptieren und zu begrüßen. Darüber hinaus lassen sich gegenseitige Wünsche und Erwartungen orten und als das anerkennen, was sie sind. Möbelstücke im Raum ICH WILL DICH. Und auf welche Weise sie beantwortet werden ist nicht festgelegt. Es kann Überraschungen und Enttäuschungen geben, aber nicht so leicht die Einstellung: DU WILLST ES DOCH AUCH. bzw. SOLLTEST ES AUCH WOLLEN.

Eine mögliche Schwierigkeit könnte darin liegen, das WERKZEUG als solches anzunehmen und zu gebrauchen über die angeleitete Situation in der Beratung hinaus. Das betrifft natürlich ziemlich jedes Format. Hier könnte man als future-step nach etwas fragen, auf das sich das Werkzeug anwenden ließe, oder kleine Aufgaben stellen.

z.B. (wenn es passt) : Geht miteinander ins Erotik-Museum und sucht jeder für sich drei Gegenstände/Objekte aus. Einen, von dem ihr denkt, dass es gut zu euch passt.(Position 1) Einen, der etwas zeigt, was ihr von eurem Partner wünscht (Pos. 2) Und einen, den ihr irgendwie interessant findet, von dem ihr aber nicht glaubt, dass euer Partner das auch interessant findet (Pos. 4)- Und dann zeigt euch gegenseitig die Gegenstände/Objekte, die ihr euch gegenseitig zeigen wollt und tauscht euch darüber aus. Und macht, was ihr wollt.

Eine Schwierigkeit ist bereits angesprochen: Wenn nur einer der Partner Interesse/Lust/Vertrauen hat, auf diese Weise an der Beziehungskiste zu arbeiten.

Die klarste Entscheidung ist dann, nur mit dem Betreffenden alleine zu arbeiten. Ich halte es für möglich, dass auch ein Partner oder beide Partner von den 5 Räumen der Liebenden profitieren können, wenn der andere nicht dazu bereit ist. Bei der Position 3 ist man dann auf die Wahrnehmungen und Einschätzungen des einen Partners angewiesen, hat hier also nur ein Bild von außen. Und die 5. Position des Partners ist in der Situation selbst augenfällig. Er ist wie auch immer in seinem Raum DU FÜR DICH und es kann eine große Herausforderung und Chance für den „arbeitenden“ Partner sein, genau das anzuerkennen.

Inwiefern das Format auch geeignet ist, Trennungsprozesse zu begleiten, lasse ich dahingestellt. Dazu ist es nicht gemacht. Aber ich habe prinzipiell großes Zutrauen, dass es auch dabei gute Dienste leisten könnte, sich ohne unnötige Verletzungen und Verbitterung voneinander zu lösen.

Die 5 Räume der Liebenden

Eine junge Frau und ein junger Mann begegneten sich auf einer Reise in einem fernen Land und verliebten sich ineinander. Als die Reise zuende ging und sie in ihre Heimat zurückkehren mussten, waren sie besorgt.

Der junge Mann sagte: „Es ist so leicht, hier unter der Sonne des Südens verliebt zu sein. Aber was wird, wenn wir wieder in die Kälte und Enge unseres Alltags zurückkehren? Wird nicht ein Schatten auf unsere Liebe fallen und werden wir uns am Ende wieder verlieren? Ich möchte aber, dass es bleibt.“

Da sagte die junge Frau: „Ich kenne einen Zauberer. Lass uns zu ihm gehen und ihn bitten, dass er uns mit einem Zauber verbindet und unsere Liebe immer jung bleibt.“

Der junge Mann war einverstanden und sie gingen zum Zauberer.

Der Zauberer war ein etwas mürrischer Mann. Als sie ihm ihr Anliegen vortrugen, hellte sich seine Miene ein wenig auf, aber gleich zog er wieder die Augenbrauen zusammen und sagte: „Ich habe jetzt keine Zeit. Kommt in der letzten Nacht vor eurer Abreise eine Stunde vor Mitternacht zum Zauberort am Meer. Ich werde dann dort sein.“

Die jungen Leute waren einverstanden und sie versuchten, die Zeit bis dahin gut zu nutzen und sich vorzubereiten auf den Zauber, der sie verbinden sollte. Zur verabredeten Zeit fanden sie sich am Zauberort ein. Der Zauberer war nirgends zu sehen und sie gingen ein paar Schritte miteinander um ihn zu suchen. Da stand er plötzlich hinter ihnen und redete sie an: „Da seid ihr ja. Ich hatte euch gar nicht erwartet. Habt ihr denn nichts besseres zu tun?“

Die jungen Leute erschrakten und sagten: „Nein, wir sind extra hierher gekommen, damit du uns mit einem Zauber verbindest.“

„Nun gut“ sagte der Zauberer, „wir wollen sehen, was sich machen lässt.“

Die jungen Leute warteten, was weiter geschehen würde, aber der Zauberer sagte nichts und tat nichts. Da fingen sie an vor dem Zauberer auszubreiten, was sie wichtig fanden und was jeder von beiden in den Zauber eingeflochten haben wollte. Der Zauberer sah und hörte sich das eine Weile an, dann schob er alles mit einer Handbewegung beiseite und fragte die beiden: „Was macht ihr grade gerne gemeinsam?“

Die beiden wunderten sich über die Frage. Aber als sie sich ansahen wussten sie sofort die Antwort.

„Wenn wir eng umschlungen beieinander stehen“, sagte die junge Frau und der junge Mann ergänzte: „und wenn wir uns ansehen.“

„Aha“, sagte der Zauberer, griff in seine Manteltasche, warf eine handvoll glitzernden Staub in die Luft und schnippte mit den Fingern. Im gleichen Moment sahen sich die beiden in den Spiegelsaal eines Schlosses versetzt. Sie standen dicht beieinander und hielten sich in den Armen und sahen sich um und sahen überall ihre Spiegelbilder. Sie sahen sich und den anderen und wie der andere sie ansah und sich ansah und wie sie beide sich beieinander sahen. Und zugleich spürten sie die Nähe des anderen und sie erlebten das Glück, sich zu sehen und zu halten und gehalten und gesehen zu sein und sie wollten gar nicht mehr voneinander lassen.

Aber es dauerte nicht lange, da schnippte der Zauberer wieder mit den Fingern und es standen beide für sich und sie sahen nichts mehr. Aber beide nahmen das, was sie gesehen und empfunden hatten tief in sich auf, spürten dem nach und waren sicher, dass sie es nie vergessen würden.

Wieder schnippte der Zauberer und sie öffneten die Augen. Der Spiegelsaal war verschwunden. „Lasst uns weitergehen“, sagte der Zauberer, „Wohin soll es gehen?“

„Dahin, wo wir uns gefunden haben“, sagte der junge Mann ohne zu zögern und die junge Frau nickte. „Gut“, sagte der Zauberer, „lasst uns gehen.“

Der Zauberer zog eine Pfeife aus der Tasche, zündete sie an und blies dichten Rauch in die Luft, der sie einhüllte wie Wolken. Sie gingen durch die Wolke in eine Zauberlandschaft, in

der Erinnerungen und Wünsche auftauchten und wieder verschwanden. Der junge Mann ging vor und sagte nach einer Weile: „Hier ist es.“ Sie standen an einem erhöhten Platz am Meer und der junge Mann sagte: „Hier habe ich dir meine Liebe erklärt. Und hier hast du ja gesagt. Hier ist der Platz, wo wir zueinander gefunden haben. Ist es nicht so?“

Die junge Frau zögerte etwas und antwortete dann: „Ich erinnere mich, wie wir hier gestanden haben. Aber für mich war ein anderer Moment wichtiger. Später, an einer anderen Stelle.“

Der junge Mann war enttäuscht. Sollte er sich geirrt haben? Sollte es schon hier ganz am Anfang ein Missverständnis zwischen ihnen gegeben haben? Und wie sollte das erst später werden? Aber bevor er etwas sagen konnte, ergriff der Zauberer das Wort und sagte: „Gut! Hier ist dein Ort, wo ihr zusammengefunden habt. Und jetzt sind wir hier.“ Er zeichnete einen Zauberkreis auf den Boden und fuhr fort: „Wir werden auch an den anderen Ort gehen. Aber jetzt tretet hier in den Zauberkreis ein!“ Die beiden taten so und der Zauberer blies wieder glitzernden Staub in die Luft und im nächsten Moment schien alles wieder zu sein wie beim ersten Mal. Der Mond schien und die Sterne funkelten und der junge Mann sagte die gleichen Worte, die er gesagt hatte, und spürte, wie die junge Frau ihm antwortete, ohne dass sie etwas sagte. Und wie beim ersten Mal erfüllte ihn mit einem Mal die Gewissheit: Wir gehören jetzt zusammen.

Auch die junge Frau erlebte den Moment wieder, wie sie ihn erlebt hatte. Aber zugleich wusste sie nun, dass dies für ihren Geliebten der magische Moment gewesen war, der sie zusammengeführt hatte. Und der Mond schien heller zu leuchten und die Sterne strahlender zu funkeln als beim ersten Mal. Sie wusste, er würde diesen Moment nie vergessen und seit sie darum wusste, würde auch sie diesen Moment nicht vergessen.

Der Zauberer schnippte mit den Fingern und sagte: „Kommt, wir gehen weiter.“ Sie gingen durch die Wolke, die der Zauberer blies, und nach wenigen Schritten schon waren sie an dem Ort, den die junge Frau genannt hatte. Wieder malte der Zauberer einen Zauberkreis und ließ sie hineintreten. Und wieder war alles so wie beim ersten Mal. Sie standen eng umschlungen und blickten auf die Weite des Meeres. Wieder spürte die junge Frau die Nähe des Geliebten und wie in ihr die Gewissheit erwachte: Wir gehören jetzt zusammen. Und auch der junge Mann erlebte den Augenblick wie beim ersten Mal. Aber zugleich wusste er jetzt, dass dies für seine Geliebte der magische Moment war, der sie miteinander verbunden hatte und dass er diesen Moment nie vergessen würde.

Der Zauberer schnippte mit den Fingern und sagte: „Gut, ich glaube, das genügt.“ Die beiden traten aus dem Zauberkreis und rieben sich die Augen. Ungläubig sahen sie den Zauberer an, aber der fuhr fort: „Ihr kennt jetzt die wichtigsten Orte eurer Liebe. Der Spiegelsaal im Schloss ist euer gemeinsamer Raum. Richtet ihn euch ein und genießt die Zeit, die ihr darin verbringt. Daneben kennt ihr jetzt zwei weitere Orte. Jedem von euch gehört einer dieser Räume, in dem ihr jeder den anderen willkommen heißt. Es sind die Räume eurer Wünsche und Hoffnungen, die ihr mit dem anderen verbindet. Richtet diese Räume liebevoll ein und achtet darauf, sie in guter Ordnung zu halten. Ladet euch immer wieder gegenseitig dorthin ein und macht die Zeit, die ihr in diesen Räumen verbringt, euch gegenseitig zum Fest. Und jetzt schicke ich euch noch jeden in einen eigenen Raum, zu dem nur ihr selbst Zutritt habt. Ihr habt dort die Aufgabe, das, was ihr jetzt erlebt habt für euch selber aufzubewahren.“

Der Zauberer schnippte mit den Fingern, blies glitzernden Staub in die Luft und die beiden fanden sich in getrennten Räumen wieder. In jedem Raum stand ein Schreibtisch mit Feder, Tinte und Papier und sie hörten die Stimme des Zauberers: „Du wirst jetzt dir selbst einen Brief schreiben, in dem du dich selbst an alles erinnerst, was du hier erlebt hast. Stelle dir vor, du reist von hier ab und ein Windstoß bläst dir alle deine Erinnerungen aus dem Kopf. Du hast dann nur den Brief, den du jetzt an dich selber schreibst, um dich an das zu erinnern, was hier geschehen ist und was das alles für dich bedeutet.“ Eifrig griffen beide zur Feder und sie schrieben alles auf, was ihnen am Herzen lag, ihre Erfahrungen und Erinnerungen, ihre Gefühle und Wünsche, ihre Sehnsucht und ihre Hoffnung.

Als sie fertig waren trafen sie wieder mit dem Zauberer zusammen. Aber während die Räume, die sie verlassen hatten, wie Traumgebilde verschwunden waren, brachten beide ihren Brief mit. Sie gaben die Briefe dem Zauberer in Verwahrung und baten ihn, ihnen ihren Brief zu schicken, wenn sie ihn einmal brauchen sollten. Beide waren glücklich und auch der Zauberer machte einen zufriedenen Eindruck.

Der junge Mann schlug vor: „Kommt, wir wollen miteinander anstoßen auf das Leben, auf die Liebe und auf die Magie.“ Sie kehrten im nächsten Gasthaus ein. Der junge Mann wollte perlenden Wein bestellen, um den festlichen Abend zu krönen. Aber die junge Frau sagte: „Ich möchte gerne reines klares Wasser trinken. Ich möchte die Gefühle, die ich jetzt empfinde rein erleben und nicht mit berauschenden Getränken verändern.“

Der junge Mann stimmte zu und sagte: „Dann will ich auch klares Wasser trinken.“ Der Zauberer aber bestellte einen starken bitteren Rauschtrank. Der Wirt brachte das Gewünschte und sie stießen miteinander an. Andächtig tranken die Liebenden das reine klare Quellwasser, während der Zauberer bedächtig seinen bitteren Trank schlürfte und ihm zusehends wohler wurde. Neugierig baten die Liebenden, auch vom bitteren Trank des Zauberers kosten zu dürfen und er ließ sie gewähren. Der bittere Trank hatte einen starken Reiz. Aber wie süß schmeckte ihnen danach das klare reine Wasser.

Die Liebenden nahmen Abschied vom Zauberer und reisten am nächsten Tag zurück in ihre Heimatstadt und sie leben glücklich und in Liebe verbunden bis auf den heutigen Tag.