

LEKTION 1:

DER BÖSE UND DER GUTE BLICK

Jahrhunderte lang schien es eine der Hauptaufgabe in der Beziehung zu sein, den oder die Partnerin umzuerziehen.

Zunächst waren es die Frauen, die darunter zu leiden hatten. Von frühester Kindheit an wurden sie auf die Ehe vorbereitet.

Das bedeutete im Einzelnen: Verhalte dich stets so, dass du deinem Mann gefällst. Denn er ernährt dich und wenn du eine gute Partie ergattert hast, kannst du froh sein.

In der jüngeren Vergangenheit nun sind es eher die Männer, die mit den Ambitionen ihrer Frauen zu kämpfen haben. Es ist manchmal erschütternd, wenn mir Frauen mit großer Selbstverständlichkeit mitteilen, dass ihr Partner wie ein weiteres Kind ist und dass sie ihn erst einmal erziehen mussten.

Was soll das für eine Beziehung sein?

Bedeutet Liebe nicht, den Anderen zu lieben, wie er/sie ist?

Tatsächlich halten Beziehungen nicht lang, in denen einer der Partner zum Kind degradiert wird, ganz besonders, wenn „echte“ Kinder vorhanden sind.

Der Paartherapeut Christian Thiel bezeichnete diese Art, auf den Partner zu schauen, einmal als „**den bösen Blick**“.

Es ist die Fokussierung darauf, was mir an meinem Partner nicht passt. Und dies im/ihr in aller Deutlichkeit mitzuteilen bzw. die Veränderung einzufordern.

„Diese Klamotten ziehst du nicht an, wenn wir Essen gehen!“



Am Anderen nur das „Negative“ zu sehen, hat nichts damit zu tun, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu wahren. Es bedeutet viel mehr eine sehr einseitige Fokussierung auf eine willkürliche Auswahl von Verhaltensweisen oder Eigenschaften des Partners.

Besonders als Eltern gibt es sicherlich Themen, die verhandelt werden müssen, damit das System „Familie“ funktionieren kann. Das hat schon organisatorische Gründe.

Das hat jedoch nichts damit zu tun, dass wir angenommen sein wollen, wie wir sind. Mit allen Vorzügen und Fehlern. **Wir möchten grundsätzlich als Persönlichkeit akzeptiert werden.**

Aus diesem Grund reagieren wir auch mit Gegenwehr oder Flucht, wenn allzu großer Druck auf uns ausgeübt wird. Warum sollten wir einen Schritt auf den anderen zutun, wenn wir von ihm/ihr grundsätzlich abgelehnt werden?

Der böse Blick lässt uns auch unsere Paar-Geschichte umschreiben. Daran lässt sich übrigens sehr gut ablesen, ob eine Beziehung eine Zukunft hat.

Ein glückliches Paar schaut zurück auf die gemeinsamen Jahre und wird sich stets lachend und etwas romantisch verklärt die schönen Erinnerungen hervorrufen.

Die Hochzeit mag nicht perfekt gewesen sein. Aber das zählt weniger als die intensiven und innigen Momente an diesem Tag.

Ein schlechtes Zeichen ist es auch, wenn wir uns an gar nichts mehr erinnern.

"Wann war unser erster Kuss? Keine Ahnung!"

Der Erinnerung ist dann scheinbar so schmerzvoll ... oder unwichtig geworden, dass sie lieber verdrängt wird.

Es ist der böse Blick auf die Vergangenheit, die eine Beziehung genauso zersetzt, wie der Blick auf die Gegenwart.



Um Erfolg in diesem Kurs und in deiner Beziehung haben zu können, ist es wichtig, dass du aufhörst, deinen Partner umerziehen zu wollen. (Sie apokalyptischer Reiter Nr. 1)

Wir wollen, bevor wir weiter daran arbeiten, eure Beziehung erblühen zu lassen, den Blick aufs Positive richten. Wir trainieren den „guten Blick“.

Heißt das, dir muss ab jetzt alles gefallen, was dein Partner tut oder sagt? Natürlich nicht.

Aber wir wollen ausbrechen aus der Fixierung auf all die angeblich unerträglichen Verhaltensweisen des Anderen.

Deshalb ist die Kursaufgabe heute die Folgende:

Aufgabe:

Findet den guten Blick zurück!

Nehmt euch etwa eine **halbe Stunde Zeit** und legt **Zettel und Stift** bereit. Schreibt nun jeweils auf drei separaten Zetteln eine Sache auf, **die euch an eurem Partner gefällt**. Fokussiert euch ganz auf das positive. Werdet ruhig etwas ausführlicher, presst nicht nur 3-4 Worte heraus. Kommt ruhig ein wenig ins Schwärmen über den Anderen.

Danach könnt ihr 2 eurer Drei Zettel zusammen falten. Nach der Übung könnt ihr sie an Orten in der Wohnung verstecken, von denen ihr wisst, dass euer Partner früher oder später auf sie treffen wird.

Einen der Zettel lest ihr euch jedoch sofort gegenseitig vor.

Viel Freude mit dieser Übung!

