

LEKTION 3:

EURE PARTNERLANDKARTEN

Wie gut kennt ihr einander?

Unüberlegt würde man sicherlich antworten: Ziemlich gut! Und nach den Übungen aus dem ersten Modul hoffe ich, dass ihr nicht nur die nervigen und anstrengenden Angewohnheiten eures jeweiligen Partners meint.

So oder so ist es überraschend, wie viele blinde Flecken man sowohl bei sich selbst, als auch beim Partner hat. Die Sozialpsychologen Joseph Luft und Harry Ingham haben zur Verdeutlichung das Johari-Fenster entwickelt. Werfen wir einen Blick darauf:

	Mir bekannt	Mir unbekannt
Anderen bekannt	Öffentlicher Bereich	Blinder Fleck
Anderen unbekannt	Geheimer Bereich	Unbekannter Bereich

1 - Der öffentliche Bereich

Hier finden sich alle Informationen, die mir selbst über mich bewusst und die auch anderen Personen bekannt sind. Es wird davon ausgegangen, dass ich in meinem Handeln frei und unbelastet bin, weil alle sich über meine Wünsche, Eigenarten oder Verhaltensweisen bewusst sind.



2 - Mein geheimer Bereich

Informationen in diesem Bereich sind mir selbst bekannt, anderen Personen jedoch nicht. Vielleicht möchte die Information nicht mit anderen teilen, weil sie mir zu privat sind oder ich mich unsicher fühle.

3 -Der blinde Fleck

Andere Personen haben Informationen über mich, die mir aber gar nicht bewusst sind. Wären mir diese Informationen bekannt, könnte ich

- a) an mir arbeiten, wenn es sich um negative Informationen handelt oder
- b) mich freuen, weil mir diese Dinge noch gar nicht bewusst waren.

Informationen aus dem „blinden Fleck“ werden oft nonverbal geäußert. Habe ich zum Beispiel ein Vorurteil gegen meinen Partner, so strahle ich das aus, ohne dass ich es ihm gegenüber mitteile.

4 - Der unbekannte Bereich

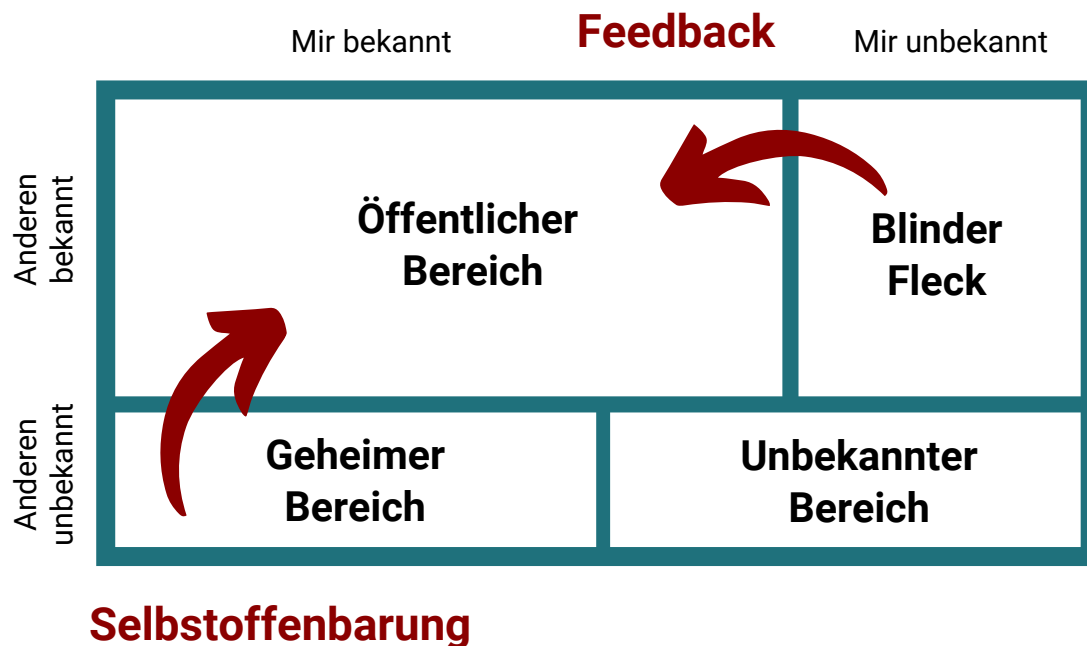
Informationen in diesem Bereich sind weder mir selbst, noch anderen Personen bekannt. Das können unbewusste Erinnerungen oder schlummernde Talente sein, die einfach noch nicht entdeckt wurden.

Ziel und Sinn des Johari-Fensters und der Partnerlandkarten

Das Ziel und der Sinn ist es, den ersten Bereich im Vergleich zu den anderen erheblich zu vergrößern. Auf diese Weise sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass Irrtümer und Fehlinterpretationen entstehen. Wir kennen den Anderen, wissen von seinen Zweifeln, Wünschen, Ängsten und Zielen. Deshalb können wir sein Verhalten besser einordnen. Wir interpretieren beispielsweise bestimmte Handlungsweisen nicht mehr als Angriff sondern als Zeichen von Hilflosigkeit.

Wir selbst wiederum fühlen uns wirklich gesehen von unserem Partner und bauen eine tiefe Vertrautheit auf.





Meine Einladung an euch ist, detaillierte Partnerlandkarten anzulegen und diese regelmäßig zu pflegen bzw. aktuell zu halten. Der Schlüssel dazu ist Fragen, Fragen, Fragen.

Im Folgenden stelle ich euch drei Übungen von Dr. Gottman vor, die eure Partnerlandkarten auf den neuesten Stand bringen können. Während die erste mehr ein Spiel ist, um in das Thema einzuführen, geht es bei den Anderen beiden richtig zur Sache.

Zuletzt gebe ich euch noch einen Fragenkatalog, den ihr jederzeit in Gespräche einbinden könnt.

Allein mit diesen Übungen könntet ihr jetzt theoretisch auf Wochen beschäftigt sein. Bitte führt zumindest Übung 1 und 2 einmal durch, bevor ihr in die nächste Lektion geht. Deshalb ist diesmal die Kursaufgabe:

Schreibt mir jeweils eine Sache auf und schickt sie mir, die ihr über einen Partner entweder nicht wusstet, oder die ihr in einem neuem Licht seht, nachdem ihr die Übungen durchgeführt habt.



Übung 1: Das 20-Fragen-Spiel

Wichtig: Dieses Spiel soll Freude machen und euch zum lachen bringen! Nehmt es nicht zu bier-ernst, macht euch eine schöne Zeit damit.

Gleichzeitig werdet ihr mit jedem Mal spielen, ein klareres Gefühl dafür entwickeln, was Partnerlandkarten sind und wie die eures jeweiligen Partners aussieht.

Anleitung:

Jeder von euch sollte einen Stift und ein Stück Papier haben. Wählt nun gemeinsam zwanzig Zahlen zwischen 1 und 60 aus. Schreibt diese am linken Rand eures Papiers untereinander.

Unten findet ihr eine Liste mit nummerierten Fragen. Sucht nun die Fragen heraus, die zu den Nummern auf eurem Papier passen. Jeder von euch sollte dem anderen diese Fragen stellen. Wenn dein Partner richtig antwortet (was du beurteilst!), dann erhält er die Anzahl Punkte, die hinter der Frage steht, während du einen Punkt bekommst. Wenn dein Partner die Frage falsch beantwortet, dann bekommt keiner von euch einen Punkt.

Dieselben Regeln gelten, wenn du antwortest. Es gewinnt derjenige mit der höchsten Punktzahl, nachdem ihr alle zwanzig Fragen gestellt habt.

Die Fragen:

1. Nenne meine beiden besten Freunde. (2)
2. Welche Musikgruppe, welchen Komponisten oder welches Instrument mag ich am liebsten? (2)
3. Was hatte ich an, als wir uns zum ersten Mal sahen? (2)
4. Nenne eines meiner Hobbys. (3)
5. Wo bin ich geboren? (1)
6. Welchen Problemen sehe ich mich derzeit gegenüber? (4)
7. Beschreibe genau, was ich gestern oder vorgestern gemacht habe. (4)
8. Wann habe ich Geburtstag? (1)
9. Wann ist unser Hochzeitstag? (1)
10. Welchen meiner Verwandten mag ich am liebsten? (2)



11. Was ist mein größter Traum? (5)
12. Welche Pflanze habe ich am liebsten? (2)
13. Wovor habe ich am meisten Angst, oder was wäre für mich die größte Katastrophe? (3)
14. Zu welcher Tageszeit habe ich am liebsten Sex? (3)
15. Womit meine ich, mich am besten auszukennen? (4)
16. Was macht mich sexuell an? (3)
17. Was ist mein Lieblingsgericht? (2)
18. Wie verbringe ich am liebsten einen Abend? (2)
19. Was ist meine Lieblingsfarbe? (1)
20. Welche persönlichen Verbesserungen möchte ich in meinem Leben erreichen? (4)
21. Über welches Geschenk würde ich mich am meisten freuen? (2)
22. Welches ist meine schönste Kindheitserfahrung? (2)
23. Welchen Urlaub fand ich am schönsten? (2)
24. Wie möchte ich am liebsten beruhigt werden? (4)
25. Wer (außer dir) unterstützt mich am meisten? (3)
26. Welche Sportart mag ich am liebsten? (2)
27. Wie verbringe ich am liebsten meine Freizeit? (2)
28. Wie verbringe ich am liebsten mein Wochenende? (2)
29. Wo bestelle ich am liebsten Essen, oder in welches Restaurant gehe ich am liebsten, wenn ich mal nicht kochen will? (3)
30. Was ist mein Lieblingsfilm? (2)
31. Welche wichtigen Ereignisse liegen gerade vor mir? Was denke ich darüber? (4)
32. Wie löse ich am liebsten Probleme? (2)
33. Wer war mein bester Freund in der Kindheit? (3)
34. Nenne eine meiner bevorzugten Illustrierten. (2)
35. Nenne einige meiner wichtigsten Rivalen oder Feinde. (3)
36. Wie sieht für mich der ideale Job aus? (4)



37. Wovor habe ich am meisten Angst? (4)
38. Welchen Verwandten mag ich am wenigsten? liebsten? (3)
41. Welches ist meine liebste Fernsehshow? (2)
42. Welche Seite des Betts ziehe ich vor? (2)
43. Worüber bin ich am meisten traurig? (4)
44. Nenne eine meiner Sorgen oder Ängste. (4)
45. Vor welchen medizinischen Problemen habe ich Angst? (2)
46. Was war mir besonders peinlich? (3)
47. Welche ist meine schlimmste Erfahrung aus der Kindheit? (3)
48. Nenne zwei der Menschen, die ich am meisten bewundere. (4)
49. Welche Kleidung trage ich gern? (3)
50. Wen mag ich von allen Menschen, die wir beide kennen, am wenigsten? (3)
51. Welchen Nachtschisch mag ich am liebsten? (2)
52. Wie lautet meine Telefonnummer im Büro? (2)
53. Nenne einen meiner Lieblingsromane. (2)
54. In welches Restaurant gehe ich am liebsten? (2)
55. Welche Hoffnungen, Wünsche, Sehnsüchte habe ich? Nenne zwei. (4)
56. Habe ich einen geheimen Ehrgeiz? Wie sieht er aus? (4)
57. Welches Essen verabscheue ich? (2)
58. Welches Tier mag ich am liebsten? (2)
59. Welches ist mein Lieblingslied? (2)
60. Welche Sport-Mannschaft mag ich am liebsten? (2)



Übung 2: Die Partnerlandkarte deines/deiner Liebsten

Benutze die folgende Vorlage, um einander so zu befragen, als seist du Reporter. (Wenn dein Partner gerade nicht zugegen ist, dann kannst du diese Vorlage auch ohne seine Hilfe ausfüllen, aber natürlich ist es sinnvoller, diese Übung gemeinsam zu machen.)

Wechselt euch als Zuhörer und Sprecher ab, und schreibt die Antworten in die Vorlage. (Es ist besser, wenn du dabei ein gesondertes Papier verwendest, oder am besten ein Notizbuch, das du für alle Übungen in diesem Coaching benutzt.) Beurteile das, was dein Partner dir sagt nicht, und versucht nicht, einander zu helfen. Denke daran, dass du dich lediglich informierst. Dein Ziel ist es, zuzuhören und etwas über deinen Partner zu lernen.

Obwohl dir diese Übung nur einen kurzen Einblick in das Leben deines Partners gewährt, kann dieser doch sehr erhellend sein. Alle diese Übungen und Fragen werden dir dabei helfen, eine größere persönliche Einsicht und eine detailliertere Partner-Landkarte vom Leben und der Welt des anderen zu gewinnen.



Was sind die wichtigsten Personen im Leben meines Partners?

Freunde:

Mögliche Freunde:

Gegner, Rivalen, Widersacher:

Was sind jüngere wichtige Ereignisse im Leben meines Partners?



Was ist mit zukünftigen Ereignissen?

Worauf freut sich mein Partner?

Was fürchtet er?

Was macht meinem Partner zurzeit Stress?

Wovor hat mein Partner zurzeit Angst?



Was hofft mein Partner? Was wünscht er/sie sich?

Für sich selbst?

Für Andere?



Übung 3: Wer bin ich?

Je mehr du über die innere Welt des anderen weißt, desto solider und erfüllender wird deine Partnerschaft sein.

Dieser Fragenkatalog soll dir helfen, dich selbst kennenzulernen und dieses Wissen über dich selbst mit deinem Partner zu teilen. Arbeite diese Übung auch durch, wenn du und dein Partner das Gefühl habt, wie ein offenes Buch zu sein. Es gibt immer noch mehr über den anderen zu lernen. Das Leben verändert uns, und deshalb wird keiner von euch noch derselbe Mensch sein, der vor fünf, zehn oder fünfzig Jahren das Ehegelöbnis sprach. Viele der Fragen in dieser Übung werden eine Herausforderung sein. Sorge dafür, dass du genug Zeit und Ruhe hast, um ihnen gerecht zu werden.

Wahrscheinlich ist es das beste, diese Übung für eine Zeit aufzubewahren, in der du nichts tun, keine Termine einhalten, keine Telefonanrufe beantworten und keine Kinder (oder andere Menschen) versorgen musst, sondern ungestört bist. Trotzdem wirst du diese Übung wohl nicht in einer Sitzung bewältigen, und das solltest du auch nicht versuchen. Teile sie statt dessen auf, und arbeitet nach und nach gemeinsam alles durch. Beantworte die Fragen eines jeden Übungsabschnitts so aufrichtig wie möglich.

Du musst nicht jeden Aspekt einer jeden Frage beantworten – beschränke dich auf die Bereiche, die für dein Leben von Bedeutung sind. Schreibe deine Antworten in dein persönliches Tagebuch oder Heft. Wenn dir das Aufschreiben zu schwerfällt, dann kannst du auch bloß Stichworte notieren, aber der Prozess des Niederschreibens ist für den Erfolg dieser Übung sehr wichtig.

Tauscht dann, wenn ihr fertig seid, die Notizbücher aus und lest gemeinsam, was ihr geschrieben habt. Sprecht über die Eintragungen des anderen und darüber, was dieses zusätzliche Wissen für eure Ehe und die Vertiefung eurer Freundschaft bedeutet.



Meine Triumphe und meine Kämpfe

1. Auf welche Dinge in Ihrem Leben sind Sie besonders stolz? Schreiben Sie über Ihre persönlichen Triumphe, über Zeiten, als alles noch besser lief, als Sie es sich erträumt hatten, Perioden, in denen Sie siegreich alle Prüfungen und Schwierigkeiten hinter sich ließen. Dazu gehören auch Zeiten von Stress und Durststrecken, die Sie durchstanden und meisterten, kleine Ereignisse, die dennoch von großer Bedeutung für Sie sein mögen, Ereignisse aus der Kindheit oder der jüngeren Vergangenheit, selbstgewählte Herausforderungen, die Sie bewältigten, Zeiten, in denen Sie sich kraftvoll fühlten, Sternstunden und Siege, wundervolle Freundschaften, die Sie gewannen und so weiter.

2. Wie haben diese Erfolge Ihr Leben beeinflusst? Welchen Einfluss haben sie auf Ihr Bild von sich selbst und Ihren Fähigkeiten? Wie haben sie die Ziele und die Dinge, nach denen Sie streben, verändert?

3. Welche Rolle spielt Stolz (das heißt, stolz zu sein, gelobt zu werden, anderen Lob auszusprechen) in Ihrem Leben? Haben Ihre Eltern Ihnen gezeigt, dass sie, als Sie ein Kind waren, stolz auf Sie waren? Und wie haben Ihre Eltern das gezeigt? Wie haben andere Menschen auf Ihre Leistungen reagiert?

4. Haben Ihre Eltern Ihnen gezeigt, dass sie Sie liebten? Wie? Wurde Zuneigung in Ihrer Familie oft und gern gezeigt? Wenn nicht, inwiefern hat das Ihre Ehe beeinflusst?

5. Welche Rolle spielt der Stolz auf Ihre Leistungen in Ihrer Ehe? Welche Rolle spielen Ihre eigenen Ziele in Ihrer Ehe? Inwieweit wünschen Sie sich, dass Ihr Partner diese Aspekte Ihres Selbst, Ihrer Vergangenheit, Gegenwart und Ihrer Pläne für die Zukunft kennt und versteht? Inwiefern zeigen Sie, dass Sie aufeinander stolz sind?



Meine Verletzungen und Heilungen

1. Welche schwierigen Ereignisse oder Zeiten haben Sie durchlebt? Schreiben Sie über alle ernsthaften persönlichen Schwierigkeiten und Verletzungen, die Sie erlebt haben, über Ihre Verluste, Enttäuschungen, der Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und Einsamkeit. Sämtliche tiefen Traumata, die Sie als Kind oder Erwachsener durchlebt haben, gehören dazu, so zum Beispiel verletzend Beziehungen, demütigende Ereignisse, sogar Belästigungen, Missbrauch, Vergewaltigung.
2. Wie haben Sie diese Traumata überlebt? Welche bleibenden Folgen haben sie für Sie?
3. Wie haben Sie sich selbst gestärkt und geheilt? Wie haben Sie Ihre Trauer überwunden? Wie haben Sie sich selbst wiederbelebt und wiederhergestellt?
4. Wie schützen Sie sich davor, dass so etwas noch einmal passiert? Wie grenzen Sie sich ab?
5. Inwieweit beeinflussen diese Verletzungen und die Art, wie Sie sich davon erholen und sich vor neuen schützen, heute Ihre Ehe? Was soll Ihr Partner über diese Aspekte Ihres Selbst wissen, und wieviel soll er davon verstehen?

Meine Gefühlswelt

1. Wie drückte man, als Sie ein Kind waren, in Ihrer Familie die folgenden Gefühle aus:

- Wut
- Traurigkeit
- Angst
- Zuneigung
- Interesse füreinander



2. Musste Ihre Familie während Ihrer Kindheit mit einem besonderen emotionalen Problem fertig werden, wie zum Beispiel Aggression zwischen den Eltern, einem depressiven Elternteil oder einem Elternteil, dessen Gefühle auf irgendeine Weise verletzt waren? Welche Folgen hat dies für Ihre Ehe und Ihre anderen engeren Beziehungen (Freundschaften, Beziehung zu Ihren Eltern, Ihren Geschwistern, Ihren Kindern)?

3. Was denken Sie selbst darüber, wie man Gefühle ausdrücken sollte, vor allem Wut, Angst, Traurigkeit, Stolz und Liebe? Fällt es Ihnen schwer, eines dieser Gefühle auszudrücken oder es von Ihrem Partner ausgedrückt zu sehen? Was ist die Ursache für Ihre Sichtweise?

4. Welche Unterschiede gibt es zwischen Ihnen und Ihrem Partner, wenn es darum geht, Gefühle auszudrücken? Was ist die Ursache dieser Unterschiede? Welche Folgen haben diese Unterschiede für Sie?

Meine Lebensphilosophie und mein Vermächtnis

1. Stellen Sie sich vor, Sie stehen auf einem Friedhof und schauen Ihren eigenen Grabstein an. Schreiben Sie nun die Worte auf, die Sie dort gern geschrieben sehen möchten. Beginnen Sie mit: »Hier ruht ...«

2. Schreiben Sie Ihren eigenen Nachruf. (Er muss nicht kurz sein.) Was sollen die Menschen von Ihrem Leben denken, und wie sollen sie Sie in Erinnerung behalten?

3. Jetzt sind Sie soweit, dass Sie Ihre Lebensphilosophie Welches sind die größeren Kämpfe, die Sie durchstehen möchten?

4. Welches Vermächtnis würden Sie gern nach Ihrem Tod hinterlassen?

5. Welche entscheidenden Ziele müssen Sie noch erreichen? Das kann bedeuten, dass Sie etwas schaffen möchten oder ein bestimmtes Erlebnis haben möchten. Beispiele für kleinere Ziele sind: Banjospielen zu lernen, einen Berg zu besteigen und so weiter.



Wer ich werden will

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, über das nachzudenken, was Sie gerade geschrieben haben. Wir sind alle damit beschäftigt, der Mensch zu werden, der wir sein wollen. In diesem Kampf müssen wir Dämonen begegnen und sie überwinden.

1. Beschreiben Sie den Menschen, der Sie werden wollen.
2. Was können Sie dazu tun, dieser Mensch zu werden?
3. Welche Kämpfe haben Sie bereits durchgefochten, um dieser Mensch zu werden?
4. Welche inneren Dämonen mussten Sie bekämpfen? Welche stehen Ihnen noch bevor?
5. Was möchten Sie selbst an sich verändern?
6. Welche Träume haben Sie sich selbst nicht gegönnt oder nicht entwickelt?
7. Wie soll Ihr Leben in fünf Jahren aussehen?
8. Was ist die Geschichte des Menschen, der Sie werden möchten?



Offene Fragenliste für die Zukunft

Diese Fragen sind vor allem auf euer Leben als Eltern ausgerichtet und dürfen/sollten regelmäßig Einzug in eure Paargespräche halten. Am besten vereinbart ihr, bei eurem wöchentlichen Zwiegespräch immer 2-3 Fragen gemeinsam zu beantworten.

- Wie kann ich dir ein besserer Freund sein?
- Wie hast du dich im letzten Jahr verändert?
- Was magst du am meisten daran, Vater (Mutter) zu sein?
- Wie haben sich deine Lebensziele verändert, seit unser Baby gekommen ist?
- Was vermisst du am meisten in deinem Leben, seit wir Eltern geworden sind?
- Was sind jetzt einige deiner Lebensträume?
- Was schätzt du jetzt in deinem Leben am meisten?
- Wer glaubst du, ist der beste Elternteil, den du jemals gesehen hast? Warum?
- Wie kann ich ein besserer Partner für dich sein?
- Wie hat unser Baby (oder unsere Schwangerschaft) unsere Beziehung verändert?
- Was soll unser Kind aus unserer Familie mitnehmen?
- Was sind einige unerfüllte Träume in deinem Leben?
- Welche Änderungen möchtest du an unserem Lebensstil vornehmen, seit unser Baby da ist?
- Welche Änderungen möchtest du in den nächsten Tagen in unserer Wohnung vornehmen?
- Was möchtest du jetzt an unseren Finanzen ändern?
- Wie hat sich unsere Familie für dich verändert, seit das Kind da ist?
- Wie hat sich deine Lebenseinstellung verändert, seit wir Eltern geworden sind?
- Wie fühlst du dich jetzt als Mutter (Vater)?
- Was könnten wir tun, um mehr Spaß in unserem Leben zu haben?
- Was möchtest du an deiner Arbeit ändern?
- Wie soll unser Leben in zwei Jahren aussehen?
- Wie würdest du dich mit deinem Vater oder deiner Mutter als Eltern vergleichen?
- Was für eine Person soll unser Baby werden?
- An wen erinnert dich unser Baby in unserer Familie?
- Was war bisher die schönste Zeit in unserer Beziehung?
- Sehnst du dich gerade nach etwas?
- Was ist die größte Herausforderung für dich als Vater (Mutter)?
- Was sind heutzutage deine größten Belastungen und Sorgen?
- Was denkst und fühlst du aktuell über Religion (oder Spiritualität)?
- Wie haben sich deine politischen Ideen seit der Geburt verändert?
- Wie hat sich das Verhalten deiner Freunde oder Familie dir gegenüber in den letzten Jahren verändert?

