

7 Wochen 8sam

MACHT NEUGIERIG

LIEBES PAAR,

wie mag es Ihnen in der letzten Woche ergangen sein? Sie haben geübt, aufmerksam wahrzunehmen und zu beschreiben, ohne zu bewerten.

Vielleicht sind Sie zunächst verunsichert, denn die Bewertung dient im Alltag dazu, uns schnell, möglichst ohne nachzudenken, zu orientieren und zu handeln. Möglicherweise haben Sie aber auch erfahren, dass Sie durch aufmerksames Wahrnehmen Ihr Tempo verlangsamen und so Neues entdecken können. Sie haben den Blick jeweils auf sich selbst gerichtet. Konnten Sie sich ohne Bewertung beschreiben? Hat das Ihr Bild von sich selber verändert?

In dieser Woche können Sie diese Übung auf den Partner/die Partnerin ausweiten: Vielleicht haben Sie sich erst vor kurzem kennengelernt, vielleicht gehen Sie aber auch schon viele Jahre gemeinsam durchs Leben. Am Anfang einer Beziehung überwiegt oft die Freude am gegenseitigen Entdecken und die Neugier aufeinander. Mit der Zeit passiert es schnell, dass wir meinen, den anderen zu kennen. Damit legen wir den anderen auch fest. Er kann sich für uns nicht mehr wirklich ändern. Achtsamkeit kann uns helfen, sich gegenseitig wieder mehr Beachtung zu schenken und offen und neugierig zu bleiben. Achtsamkeit lässt uns auch die kleinen Aufmerksamkeiten des anderen im Alltag sehen und hören.

Eva Scharr

ICH WILL ...

- ... Dich lieben, ohne Dich einzuengen;
- ... Dich wertschätzen, ohne Dich zu bewerten;
- ... Dich ernst nehmen, ohne Dich auf etwas festzulegen;
- ... zu Dir kommen, ohne mich Dir aufzudrängen;
- ... Dich einladen, ohne Forderungen an Dich zu stellen;
- ... Dir etwas schenken, ohne Erwartungen daran zu knüpfen;
- ... von Dir Abschied nehmen, ohne Wesentliches versäumt zu haben;
- ... Dir meine Gefühle mitteilen, ohne Dich für sie verantwortlich zu machen;
- ... Dich informieren, ohne Dich zu belehren;
- ... Dir helfen, ohne Dich klein zu machen;
- ... mich um Dich kümmern, ohne Dich verändern zu wollen;
- ... mich an Dir zu freuen, so wie Du bist.

Quelle unbekannt

IMPULSE

Nutzen Sie eine Gelegenheit, in der Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin liebevoll beobachten und aufmerksam wahrnehmen können. Versuchen Sie nur still für sich, in Gedanken ihn/sie zu beschreiben, ohne zu bewerten. Was fällt Ihnen heute in diesem Moment auf? Was macht sie/er? Wie macht sie/er es? Heute fallen vielleicht die Lachfältchen oder ein angestrebter Zug um den Mund auf. In welcher Stimmung mag er/sie sein? Nicht bewerten, nur wahrnehmen! Welche Gefühle löst das bei Ihnen aus? Nicht bewerten, nur wahrnehmen!

Ganz schön schwierig. Morgen kann eine Beobachtung schon ganz anders sein. Bleiben Sie neugierig aufeinander. Dadurch

können Sie sich vielleicht mit der Zeit von so mancher Festschreibung lösen. „Immer macht er das“ oder „Ich weiß schon, was bei ihr jetzt kommt“. Tut es nicht gut, auch selber nicht auf ein Bild festgelegt oder in eine Rolle gepresst zu werden?

Zu einem anderen Zeitpunkt können Sie die Übung mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin wiederholen. Nehmen Sie sich Zeit und wählen Sie für sich einen Platz aus, an dem Sie sich gut sehen können. Einer fängt an, den anderen zu beschreiben und denken Sie daran, auch jetzt Ihre Bewertung wegzulassen. Schauen Sie genau hin, nehmen Sie Einzelheiten neu wahr. Beschreiben Sie die Haare, das Gesicht,

die Hände, die Kleidung ... Ihr Partner/Ihre Partnerin hört ausschließlich zu und lässt die Beschreibung auf sich wirken. Dann wechseln Sie die Rollen, der zuvor Zuhörende beschreibt den Partner/die Partnerin.

Tauschen Sie sich dann über Ihre Erfahrungen aus: Wie ist es Ihnen ergangen als Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner ohne Bewertung versucht haben zu beschreiben? Hat sich etwas durch das achtsame Beschreiben bei Ihnen selbst verändert? Wie war es für Sie von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin so bewusst beachtet und beschrieben zu werden? Welche Gefühle waren damit verbunden?



Es ist eine tiefe geistliche Erfahrung, jeden geliebten Menschen mit den Augen Gottes zu betrachten.

Papst Franziskus, Amoris Laetitia

ein Kooperationsprojekt von

 ERZBISTUM KÖLN

 Bistum Limburg


Erzdiözese
Freiburg


Diözese
ROTTENBURG-
STUTTGART