

7 Wochen 8sam

SCHENKT NEUE SICHTWEISEN

LIEBES PAAR,

„Den Anderen wahrnehmen ohne ihn zu bewerten“ – Wir hoffen, Sie konnten in der vergangenen Woche Momente der Offenheit und Neugierde miteinander erleben, die Ihnen Lust machen „dran zu bleiben“.

Achtsamkeit schenkt neue Sichtweisen: Wenn wir zum Beispiel beim Gehen immer wieder anhalten, stellen wir fest, dass uns veränderte Standorte einen neuen Blickwinkel auf Gebäude, Landschaften und so weiter ermöglichen. Neue Perspektiven lassen uns Anderes entdecken. Ein mühsamer Serpentinweg durch einen Weinberg kann beispielsweise von einem Ort aus sogar wie ein Herz erscheinen.

Um eine neue Sichtweise zu erlangen, muss ich manche Standorte wechseln, neue Orte aufsuchen oder manchmal sogar bergauf gehen. Auch die Art und Weise, wie ich unterwegs bin, verändert meinen Blickwinkel.



IMPULSE

Wie kann ich das, was ich tagtäglich erlebe und tue neu entdecken? Wie kann ich so lange wie möglich in der Wahrnehmung bleiben ohne mich durch meine Gedanken zu sehr ablenken zu lassen? Dazu kann es helfen, sich selbst zu „überlisten“:

- | Verändern Sie beim alltäglichen Gehen mehrmals Ihr Tempo und achten Sie darauf, ob und was sich möglicherweise verändert.
- | Nehmen Sie einmal einen neuen Weg zur Arbeit.
- | Wenn Sie denselben Rückweg haben – was verändert sich an Ihrer Sichtweise? Vielleicht haben Sie auch Lust ein kleines Stück rückwärts zu gehen – was entdecken Sie?

WAS WIR SEHEN HÄNGT DAVON AB, WORAUF WIR ZU ACHTEN GELERNT HABEN.

Zwei Menschen sehen nie dasselbe. Manchmal staunen wir, wie unterschiedlich unsere Wahrnehmung sein kann. Es lohnt sich, zu entdecken, was den eigenen Blick – oft unbewusst – beeinflusst. Es können Sätze sein, die ich in meiner Kindheit gelernt habe, wie „erst die Arbeit, dann das Vergnügen“, „ein Indianer kennt keinen Schmerz“ oder ähnliches. Solche Einstellungen und Haltungen sind wie eine „Brille“, durch die ich auf das Leben und andere Menschen blicke.

Setze ich eher eine mutige oder eine ängstliche, eine neugierige oder eine zurückhaltende, eine pessimistische oder eine optimistische Brille auf, wenn ich durch die Welt gehe?

Den eigenen Prägungen auf die Spur zu kommen, ist ein spannender Weg gerade in einer intensiven Beziehung. Oft wird mir meine spezielle Sichtweise erst im Kontakt mit meinem Partner, meiner Partnerin bewusst, weil er/sie ganz anders auf die Welt schaut. Das ist bereichernd und wertvoll. Daraus entstehen aber auch leicht Auseinandersetzungen: Wessen Deutung ist die „richtige“, wer kann sich durchsetzen?

IMPULSE

- | Worauf achte ich als Erstes, wenn ich auf mich oder auf andere schaue? Welche Prägungen (vielleicht schon durch mein Elternhaus) beeinflussen meinen Blick?
- | Welche Sichtweise(n) meines Partners, meiner Partnerin erlebe ich als Bereicherung für mich?
- | Wo „ticke“ ich ganz anders als mein Partner und es fällt mir schwer, ihn/sie zu verstehen?
- | Sind mir vielleicht auch schon ganz fremde Menschen zu „Lehrmeister*innen“ geworden?

Versuchen Sie bei diesen Fragen wieder achtsam wahrzunehmen ohne zu bewerten.

Erzählen Sie sich gegenseitig, was Sie entdeckt haben. Dazu gehören eine Portion Mut und das Vertrauen, dass der/die andere erst mal nur aufmerksam zuhört, ohne zu bewerten. Am Ende können Sie sich sagen, was Ihnen jetzt neu aufgegangen ist und wofür Sie Ihrem Partner danken möchten.

Ach, dass ich, wenn's drauf ankommt,
im Störer den Beleber,
im Unangenehmen den Bedürftigen,
im Süchtigen den Sehnsüchtigen,
im Säufer den Beter,
im Prahlhans den einst Gedemütigten,
im heute Feigen den morgen Mutigen,
im Mitläufer den morgen Geopferten,
im Schwarzseher den Licht- und
Farbenhungrigen,
im Gehemmtten den heimlich
Leidenschaftlichen
erkennen könnt!

Leicht ist das nicht.

Es bräuchte, o Gott, die Gegenwart Deines Geistes!

Kurt Marti

Da hilft es, die Unterschiede erst einmal wahrzunehmen. Manchmal erfordert diese ehrliche Selbsterkenntnis auch Mut, wenn ich manche Sichtweisen vielleicht gar nicht so sehr an mir mag. Darüber ins Gespräch zu kommen, fördert das Verständnis füreinander. Zudem gibt es uns die Chance, eigene Einseitigkeiten zu erkennen und vielleicht auch zu überwinden.

Yvonne Schmitt

ein Kooperationsprojekt von

 ERZBISTUM KÖLN

 Bistum Limburg

 Erzdiözese
Freiburg

 Diözese
ROTTENBURG-
STUTTGART