

Bewusste Beziehungsgestaltung, ein Perspektivenwechsel

Kennst du die individuelle Dynamik von Beziehungen?

Handels du bewusst oder eher unbewusst?

Wie achtsam bist du dir selbst gegenüber?

Wie gut fühlst du dich in andere ein?



Wir alle sind soziale Wesen, die in vielen Netzen eingebunden sind: Ob in der Familie, im Freundeskreis, im Job oder im Verein - überall führen wir Beziehungen mit anderen. Manche dieser Beziehungen beruhen auf blindem Vertrauen und großen Verständnis füreinander, bei anderen passt es irgendetwas nicht richtig.

Im Hinblick der eigenen Energie und Widerstandsfähigkeit ist einen aktive und bewusste Beziehungsgestaltung sehr wichtig. Das Ziel der nachfolgenden Übung ist es, Beziehungen - in der es bewusst oder unbewusst zu Spannungen kommt - in ihrer individuellen Dynamik aufzuschlüsseln und achtsam zu gestalten.

Es geht darum, einen Perspektivenwechsel vorzunehmen. Indem du dich aufmerksam in dein Gegenüber hineinversetzt, kannst du verstehen, wie du selbst auf die andere Person wirkst und welche Reaktion du auslöst.

Wenn du die Technik des einfühlsamen hineinversetzten gelernt hast, kannst du, unabhängig von der Anwesenheit eines anderen, deine Beziehung im privaten und im beruflichen Kontext vielschichtig hinterfragen.

In schwierigen Situationen, in denen du ein persönliches Anliegen in ein Gespräch hineinträgst, macht es einen großen Unterschied, wenn du nicht nur dich selbst, sondern auch dein Gegenüber wahrnimmst und durch diese Wahrnehmung auch ein echtes Interesse an der Person signalisierst.

Traue dir zu, deine Beziehungen bewusst zu gestalten und in eine neue Form zu bringen.

Denn, Spannungsreiche Beziehungen binden deine Energie und schwächen von innen - wir kennen das alle aus eigener Erfahrung. Das gilt es zu vermeiden. Damit du dich und dein Potential frei und kraftvoll entfalten kannst, hilft dir diese Kompetenz, gerade in den schwierigen Situationen souverän und kraftvoll aufzutreten.

Deine Beziehungswiesen mal aus der Sicht des Gänseblümchens



Wo Menschen sind, da menscht es eben. Daran gibt es nichts zu verurteilen.

Aber wie begegnen wir einander?

Mit Spannung oder doch lieber mit Wertschätzung, Humor und Dankbarkeit für das, was vorhanden ist? Denn wie gesagt, spannungsreiche Beziehungen schwächen uns.

Es gilt also, das eigene Potenzial frei und kraftvoll zu entfalten, um in spannungsreichen Situationen leicht agieren zu können.

In der nachfolgenden Übung geht es um (d)einen Perspektivenwechsel. Wenn du dich bewusst und aufmerksam in dein Gegenüber hineinversetzt, lernst du, wie du auf die Person wirkst und welche Reaktionen du bei ihr auslöst.

Dafür möchte ich deine Aufmerksamkeit auf eine in voller Blüte stehende, bunte Sommerwiese lenken. Ein wildes Treiben, das doch einer Ordnung folgt. Ein wertschätzendes und liebevolles Miteinander. Die einen wachsen in die Höhe, um den kleinen bunten Blütenköpfchen der anderen Schutz zu bieten. Und immer schenken sie uns ein kleines Sträußchen ihrer Freude, ihrer Lebendigkeit und nicht zuletzt ihrer Verbundenheit, auch wenn sie völlig verschieden sind.

Denn so unterschiedlich sie auch sind, sie gehören doch auf irgendeine Weise zusammen, sie bilden ein Netzwerk, und sie zeigen uns, dass wir es uns leichter machen, wenn wir unser Handeln und Wirken aufeinander abstimmen.

- Wie viele verschiedene Blumen und Sträuße enthält deine persönliche Wiese?
- Wie viele hohe und niedrige Blumen gibt es, und wie viel Unkraut wächst dazwischen?
- Wie sehen deine Beziehungen aus? Blühendes Vertrauen und stärkendes Verständnis oder das Gefühl, dass die Chemie nicht stimmt?

Nimm dir stellvertretend für die unterschiedlichen Blickwinkel drei Blumen, die für dich diese anderen Perspektiven für dich darstellen.

In meinem Beispiel steht:

- die hochwachsende Kornblume für „**ICH**“ (**du selbst**),
- das niedrigere Gänseblümchen für „**DU**“ (**die anderen**) und
- der leichte Mohn für den neutralen Blick eines **Außenstehenden**, den „**Zeugen**“.

Wähle eine derzeit in deinem Leben angespannte Beziehungssituation aus.

Positioniere die drei Blumen so, wie es für dich stimmig ist. Allein der Abstand und die Zugewandtheit der Blüten verdeutlichen dir die gefühlte Nähe oder Distanz in der Beziehung.

Betrachte diese angespannte Beziehungssituation nun jeweils aus den drei Perspektiven.

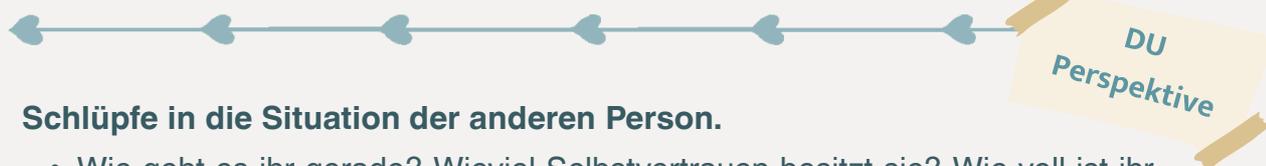
Dein Perspektivenwechsel

Lass dich von kniffligen Beziehungen nicht ärgern, oder gar stoppen. Den an erstarrte Gefühle stößt dein Inneres immer wieder an. Wenn du Versöhnung suchst, ist es also Selbstliebe, die du dir schenkst. Jeder gelöste Konflikt entlastet dich und dein Selbstempfinden. Wenn du deine Beziehungen bewusst gestaltest und in eine neue Form bringst, stabilisierst du dich und reinigst deinen Beziehungsgarten.



Betrachte deine erste angespannte Situation.

- Welche Gedanken, Gefühle und körperlichen Reaktionen nimmst du wahr?
- Hinterfrage – in Ruhe – deine Emotionen wie Wut oder Resignation, um tiefere Gefühle zum Ausdruck zu bringen.
- Je klarer du hier deine Gefühle und Gedanken untersuchst, umso besser kannst du deine Verhaltensmuster assoziieren.



Schlüpfte in die Situation der anderen Person.

- Wie geht es ihr gerade? Wieviel Selbstvertrauen besitzt sie? Wie voll ist ihr Energiefass?
- Welche Belastungen hat sie standzuhalten und welche Bedürfnisse hat sie zu erfüllen?
- Du erforschst hier, wie du auf den anderen wirkst und was du in ihm auslöst. Achte auf unterschwellige Signale. Unausgesprochenes, Mimik und Gestik.
- Was empfindet er, wenn ich auf ihn zugehe? Gebe ich ihm das, was ich mir auch von ihm wünsche? Reize ich ihn an bestimmten Punkten?



Nun betrachte die Situation aus dem Blickwinkel eines Außenstehenden

- In welchem Moment geht ihr ruhig miteinander um?
- Wann kommen Emotionen ins Spiel?
- Wann erreicht ihr eine negative Dynamik, der du dich nicht mehr entziehen kannst?
- Frage dich, aus dieser Sicht, welche Möglichkeiten es gibt, einen positiven Einfluss zu nehmen. So kannst du die Zusammenhänge klarer erkennen.