

04. Februar - 10 Februar 2012: Gleichwertigkeit in der Beziehung, speziell in Liebe, Partnerschaft und Partnersuche:

Welche Faktoren können einen daran hindern, Gleichwertigkeit zu empfinden, sie zu leben und einzufordern?

In der Schule, in der Erziehung, im Beruf, bei der Partnersuche und in der Partnerschaft stören unbewusste Gefühle im Aufbau gleichwertiger Gefühle: Unsicherheiten, Unterlegenheitsgefühle, Minderwertigkeitsgefühle, Ärger und Wut, Abwehr, leise oder laute Vorwürfe, Rückzugstendenzen, Betroffenheit, Besserwissenwollen, Wünsche nach besonderer Hervorhebung, Eifersucht und viele weitere Gefühle.

Sie beruhen auf einer

falschen Meinung über die eigene Stellung gegenüber den Mitmenschen. Oft ist diese Meinung nicht im Ansatz bewusst, weshalb die eigene Wahrnehmung und die eigenen Vorstellungen darüber, wie Situationen zu bewältigen sind, als selbstverständlich und oft einzige Möglichkeit angesehen werden. So scheint es einem nicht möglich, einen Schüler zu verstehen, sogar seine eigenen Kinder ärgern einen, wenn sie über das erwartete Mass hinausgehen. Man kann sich oft nicht vorstellen, mit einem Kollegen anders umzugehen, als sich von diesem abzuwenden. Man hat seine guten Gründe dafür, die man nicht hinterfragen kann, solange man sich seiner Gefühle nicht bewusst ist.

Bei der Partnersuche ist man überzeugt, dass man keinen Mann oder keine Frau finden kann, weil die Richtigen schon vergeben sind oder man mit der eigenen Art nicht ankommen kann. Die Partnerschaft kommt einem sehr schwer vor und man ist weit davon entfernt, gegenseitig dem anderen das Leben zu verschönern, obwohl man das gerne würde.

Wir Menschen kennen uns noch zu wenig, wissen nur ansatzweise, wie unbewusste Gefühle uns daran hindern, unsere Vorhaben umzusetzen, ein gutes Miteinander zu erreichen.

Wir behandelten in diesem Seminar anhand verschiedener Beispiele, wie die Erlebnisse in der Kindheit und deren Interpretation das eigene Lebensgefühl so beeinflussen, dass man sich in seinen Lebensmöglichkeiten einschränkt. Die gefühlsmässige Auseinandersetzung mit diesen Zusammenhängen ermöglicht es, die selbstverständlichen Gefühlseindrücke in Frage zu stellen und realistischer wahrzunehmen und direkter und gleichwertiger mit dem Mitmenschen umzugehen.

Unter anderem wurden folgende Themen behandelt:

- Ständiges Verlieben in kritisierende Frauen aufgrund starker Zurückweisung bei der Mutter und dem Versuch, diese wieder zu gewinnen
- Problem auf der Partnersuche, weil keiner dem Wunsch nach ständigem Beachtetwerden genügt.
- Kein Engagement, jemanden zu suchen, wegen der unbewussten Befürchtung, sich wie bei den Eltern unterordnen zu müssen
- Generell keine Freude an engen Beziehungen wegen der unbewussten Überzeugung, sich dann immer wehren und sich anstrengen zu müssen.
- Schwierige Partnerbeziehungen aushalten, um nicht alleine und einsam sein zu müssen.
- Minderwertigkeitsgefühle aufgrund übertriebener Fürsorge führen dazu, sich nicht ernsthaft um einen anderen zu bewerben.

8. Februar 2012: **Besuch im Restaurant Blinde Kuh**

Die 'Blinde Kuh' ist ein stockfinsternes Restaurant in Zürich, in welchem nur Blinde und Sehbehinderte bedienen.

Maria Oddo zeigt, wie Herausforderungen im Leben dann gut bewältigt werden können, wenn Freude an den Mitmenschen vorhanden ist, daraus Lebensmut erwächst und deshalb schwierige Situationen selten niederdrücken, sondern zum Lernen anregen, zum Beispiel auf einem speziellen Computerzusatz am Computer arbeiten zu lernen.

Psychologische Einsichten beim gemeinsamen Essen im Dunkeln:

- Jemand bemerkte: Es nützt ihm hier nichts, ein trauriges Gesicht zu machen, wenn er von einem Eifersuchtsanfall erfasst wird. Er bekommt nur dann Aufmerksamkeit, wenn er sich für andere interessiert und mitredet.
- Man kann sich nicht nur wohlfühlen, wenn man selbst alles in der Hand hat oder haben könnte. Man kann sich auf andere verlassen, die sich besser auskennen, beispielsweise bei der Begleitung von Blinden auf dem Weg zum WC.
- Bei Lernfreude und guter Gemeinschaft sucht man Wege, wie man sich in einer unbekannteren Situation zurechtfindet, zum Beispiel wie man erkennt, dass der andere einem zuhört, wenn man ihn nicht sieht.
- Deutlich wird jedem, welche zusätzlichen Schwierigkeiten und Verunsicherungen im Leben dazukommen, wenn man nicht sehen kann.
- In der Blinden Kuh ist die Welt 'verkehrt'. Die Blinden werden zu den Sehenden und Führenden, die alles im Griff haben, während die Sehenden in der dunklen Umgebung verloren sind und sich ganz auf die Blinden verlassen und abstützen müssen. Dies ermöglicht ein grösseres Verständnis gegenüber den Blinden und Sehbehinderten.
- Deutlich wird jedem, welche zusätzlichen Schwierigkeiten und Verunsicherungen im Leben dazu kommen, wenn man nicht sehen kann. Die Grundlagen der Verunsicherung in den kindlichen Erlebnissen sind jedoch bei Blinden und Sehenden dieselben und deshalb gegenseitig einfühlbar. Es ist schade, wenn das Sehen so sehr in den Vordergrund gerückt wird, dass die psychologischen Mechanismen bei allen Menschen nur wenig beachtet werden.