

Die Kunst, sich miteinander wohl zu fühlen

Emotionale Kompetenz in Familie und Partnerschaft

von

Gabriele Michel, Hartmut Oberdieck, Claude Steiner

überarbeitet

Junfermannsche Verlagsbuchhandlung 2007

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 87387 668 2

Leseprobe

Die emotionale Landkarte erkunden

Die zweite Stufe der Erarbeitung emotionaler Kompetenz wird für viele die aufregendste sein. Es geht darin um unsere aktuellen Gefühle und Handlungen, aber auch um unser Selbstbild und die Geschichten, die wir uns dazu erzählen. Wir stecken voll mit solchen Geschichten. Unbewusste innere Bilder, verborgene Einflüsterungen, machtvollen Verbote und Vorbilder bestimmen unser Handeln - und unsere Gefühle! - oft mehr, als uns lieb ist. Sich sorgfältig, ehrlich und vorurteilsfrei die Erlebnisse und Bilder anzuschauen, mit denen man - irgendwann ganz früher mal oder vor drei Wochen - in eine Beziehung eingetreten ist, kann sehr erhellend und ein effektiver Weg sein, sich (neu) kennen zu lernen.

"Das sprengt doch", werden Sie jetzt vielleicht denken, "den Alltags- und Arbeitsrahmen eines jeden vernünftigen Erwachsenen." Das mag es zwischendurch auch einmal tun, auf jeden Fall aber ist es ein Weg, die Zeit lebendig zu füllen, die sonst mit Ritualen oder unproduktiven Streitigkeiten vergeht. Vergessen wir nicht, dass in einer glückenden und glücklichen Beziehung gerade das Abenteuer und die gemeinsame Erweiterung des Horizonts eine wesentliche Quelle der Zufriedenheit sind. Spannend - und in ihrem Verlauf unvorhersehbar - ist die Erkundung der emotionalen Landkarte nicht zuletzt, weil diese Landkarte nicht fixiert ist in einem Menschen, sondern dynamisch. Noch während wir uns mit unseren Gefühlen - als ihren Koordinaten - beschäftigen, verschieben sich diese: Ein Misstrauen löst sich auf und macht Platz für Nähe. Hoffnung erlischt und dieser Verlust bewirkt Trauer. Ein lang gehegter Zorn erweist sich als Folge eines Missverständnisses - an seine Stelle tritt unerwartete Sympathie zweier Menschen zueinander.