

Wie lerne ich einen Partner für eine dauerhafte Partnerschaft kennen? Beispiele aus unseren Workshops

So nicht ... - Geplänkel und Illusionen

Bernd nahm an einem unserer Kurse für Partnerschaftstraining teil. Er war einem Toastmaster Club beigetreten, einem Verein, in dem die Kunst der freien Rede geübt wird. Schon bei seinem ersten Vereinstreffen war Bernd die junge und attraktive Anette aufgefallen, die gut gekleidet war und mit augenscheinlich souveräner Natürlichkeit auftrat. Bernds Gedanken waren: Wie schön wäre es, wenn ich einmal eine solche Frau für mich interessieren könnte. Zwar hatte Anette sich bei der Begrüßung sehr freundlich ihm gegenüber gezeigt, doch Bernd nahm an, daß dieses Verhalten ihre normale diplomatisch-ansprechende Art sei.

Anette hingegen fand Bernd sehr sympathisch, war aber unsicher, ob dieser gut aussehende junge Mann sich für sie interessieren könnte. Er hatte wahrscheinlich für jede Gelegenheit eine andere schöne Frau.

Die beiden manövrierten umeinander herum, bis sie schließlich einmal alleine zusammenstanden und mit keiner Club-Aktivität beschäftigt waren. Ein Thema mußte her, daß sich scheinbar lässig aus der Situation ergeben könnte.

Anette eröffnet das Gespräch (die Club-Etiquette sah vor, daß man sich von Anfang an duzte): "Du hast einen schönen Pullover an."
Bernd: "Habe ich mal in Bali gekauft. - Du siehst so aus, als wenn Du kein Training im freien Reden brauchst." (Bernd denkt: Sie hat Geschmack.)
Anette: "Das täuscht. Vor einem stummen Publikum bin ich blockiert." (Denkt: Er kann sich Luxus-Tourismus leisten).

Pause.

Anette: "Reist Du viel?"

Bernd: "Ja, schon. Allerdings meistens unfreiwillig - für die Firma."
(Anette denkt: Er hat bestimmt einen wichtigen und einträglichen Posten.)

Anette: "Ich würde gern einen Job mit viel Reisetätigkeit haben. Ich komme nur mal richtig raus, wenn ich Verwandte in England oder Spanien besuche." (Denkt: Er braucht nicht zu wissen, daß meine Großmutter mich in Spanien aufgenommen hatte, weil meine Eltern mittellos waren.)

(Bernd denkt: Sie hat eine internationale Familie. Sie spricht bestimmt mehrere Sprachen. Sie wird sich nicht für einen Industrie-Monteur aus einer Handwerkerfamilie interessieren.)

Bernd: "Da drüben kommt Leo herein. Ich muß mit ihm kurz etwas besprechen. Wie sehen uns später noch."

Die beiden haben bei diesem Gespräch wenig voneinander erfahren, jedenfalls nichts, was eine Antwort auf die Frage wäre: Wäre der andere möglicherweise ein Lebensgefährte für mich in einer Partnerschaft? Training dafür war Ihre Hoffnung. Da sie gerne mehr voneinander gewußt hätten, haben sie die Lücke mit Einschätzungen ausgefüllt, die ihrer Fantasie entsprangen und wenig mit der Realität zu tun hatten

Kennen lernen mit mehr Chancen

In einer Singles-Gruppe wollte Georg Karin kennen lernen. Durch die Nähe, die sich durch die Gruppendynamik entwickelt hatte, war Georg beherzt genug um zu sagen: "Ich möchte Dich gerne näher kennen lernen." Dann wußte er nicht weiter. Andere Teilnehmer sagten: "Stelle Dich doch einfach vor!"

Georg sagte: "Ich heiße Georg, bin Bauingenieur und wohne in Berlin-Steglitz."

Die Seminarleiter machten Georg darauf aufmerksam, daß er damit über sich nichts ausgesagt hat, was für die Anbahnung eines Kontaktes Bedeutung hat.

Aber Georg hatte eine gute Idee und sagte zu Karin: "Andere haben mich immer Wolf genannt."

Karin antwortete: "Mein erster Gedanke ist: Wie wärest Du wohl mit Rotkäppchen umgegangen."

Einer der Seminarleiter sagt jetzt: "Das war nicht schlecht. Ihr beide habt vorsichtig etwas über Euch selbst ausgesagt, wenn auch durch die Blume. Das ist am Anfang einer Kontaktabahnung durchaus angemessen." Wenn andere Bernd Wolf genannt haben, dann hat er bestimmt etwas von den Eigenschaften eines Wolfes: Der Wolf ist ein intelligentes Raubtier, das mit List jagt. Rotkäppchen auf der andern Seite läßt sich anfangs vom Wolf überlisten, behält aber am Ende, obwohl kräftemäßig unterlegen, doch die Oberhand.

Weiterer Feedback: "Ausgehend von den Vorstellungen, die sich mit den Märchenfiguren verbinden, könnt Ihr nun einander sagen, ob und inwieweit Ihr Euch tatsächlich mit diesen Archetypen identifiziert und inwieweit dies für Euer augenblickliches Gefühl gegenüber dem anderen eine Rolle spielt."

Georg sagt: "Ich fühle mich Dir gegenüber nicht wie ein Raubtier, möchte Dich aber doch ein Stück weit erobern."

Anette sagt: "Ich finde Dich sympathisch, habe aber Angst vor einer Eroberung. Ich möchte nicht erobert werden und mich Dir nur langsam und mit Vorsicht nähern."

Die beiden haben einander wissen lassen, daß sie sich näher kommen wollen. Dabei haben Sie einen Schritt dazu gemacht, durch Offenheit zwischen Ihnen ein Gleichgewicht zwischen Distanz und Nähe herzustellen, und zwar das Gleichgewicht, das ihren augenblicklichen Gefühlen entspricht, noch vor einer eventuellen Partnerschaft. Training dafür hat sie auf den Weg gebracht.

Dann zeigt es sich sehr schnell, mit was für schönen Seiten und was für Problemen man rechnen muß, wenn es zu einer Partnerschaft kommen sollte. Kurz gesagt, es geht darum, die Illusionen abzubauen, die man sonst später irgendwann abtragen muß.

Auch Ablehnung mit Offenheit zeigen

Marion, eine andere Teilnehmerin eines Singles-Seminars, sagte in einer ähnlichen Situation bei einer Kontaktaufnahme, die von Hans ausging: "Ich möchte einerseits auf Deine attraktiven Seiten eingehen. Andererseits fühle ich mich von Dir bedroht, weil ich das Gefühl habe, daß Du ein Macht-Mensch bist. Mit Deinem Machtanspruch möchte ich lieber gleich gar nicht umgehen und von Dir Abstand halten."

Frühzeitig gegenseitige Offenheit entwickeln

In den letzten beiden Fällen haben die potentiellen Partner von vorneherein eine gegenseitige Offenheit entwickelt, die sie schnell dem Punkt ein Stück näher gebracht haben, wo klar wird, ob zwischen ihnen ein Funke überspringen könnte oder eher nicht. Dazu hat im ersten Fall das Paar frühzeitig einen Stil des Umgangs miteinander entwickelt, der ihnen zugute kommen wird, wenn es zu einer Partnerschaft kommen sollte.

Wie beim fairen Streiten in Partnerschaften kommt es auch bei der Kontaktabahnung auf Offenheit und Direktheit an, damit sich potentielle Partner schneller und realistischer kennen lernen können, als wenn sie sich mit dem Geplänkel unserer üblichen Paarungsrituale aufhalten. Dabei geht es auch darum, die eigenen schauspielerischen Elemente abzulegen, die jeder bewußt oder unbewußt in seine normalen Verhaltensweisen eingebaut hat. Es geht darum, sich selbst so zu zeigen, wie man wirklich ist, und den potentiellen Partner so kennen zu lernen, wie er oder sie tatsächlich ist.