



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

TIEFER BLICKEN

Es gibt eine Sehnsucht in uns Menschen, wahrgenommen und gesehen zu werden. Und zwar nicht einfach nur mal so nebenbei, sondern in der Tiefe unseres Seins. Es ist eine Sehnsucht danach, von jemand anderem erkannt, verstanden und angenommen zu werden, wie wir sind. Dabei kann der Blick in die Augen eine wichtige Rolle spielen.

Kürzlich hat mir ein Kollege erzählt, wie sich seine Frau und er in stressigen Zeiten bewusst für 30 Sekunden ohne Worte in die Augen schauen. »Das verändert alles«, hat er mir begeistert erklärt! Warum ist das so? Es schafft eine Verbindung auf einer ganz besonderen Ebene, wo Worte allein nicht hinkommen.

Ich habe es daraufhin in den letzten Wochen mehrmals mit meiner Frau ausprobiert und staune immer wieder über diese besondere Art der Begegnung.

Nach 5-10 Sekunden des stillen einander Wahrnehmens entsteht etwas wie ein »Ankommen«, ein »Ich sehe dich«. Dabei entwickelt sich zwischen uns eine unausgesprochene Verbindung - ein Erkennen auf einer tieferen Ebene.

Neben den vielen schönen Zeiten, in denen ich es genossen habe, meiner Frau in die Augen zu schauen, gab es auch Situationen, als mir das gar nicht leicht fiel. Wenn ich zum Beispiel sehr mit meinen Aufgaben beschäftigt war, nicht herausgerissen werden wollte, über meine Frau verärgert oder mit mir selbst unzufrieden war. Dann hat mich das richtige Überwindung gekostet, mich ihrem Blick zu stellen und »durchschaut« zu werden. Letztendlich jedoch ist mir der verständnisvolle Blick meiner Frau zur Befreiung geworden, weil sie mir mit Annahme und Wohlwollen begegnete. Diese Annahme löste in mir den Wunsch aus, mich ihr mitzuteilen und ehrlich von dem zu erzählen, was in mir los ist. Dabei hat sich unsere Beziehung vertieft.

Auch in der Begegnung mit anderen Menschen spielt der Blick in die Augen eine bedeutende Rolle. Wenn du zum Beispiel im Gespräch mit deinem Nachbarn oder Geschäftspartner bist, dann schaut ihr euch sicherlich hin und wieder in die Augen. Vielleicht sind es nur Bruchteile von Sekunden, aber diese geben schon viel Einblick in die Haltung oder den Gemütszustand deines Gegenübers. Auch über den Charakter einer Person überfahren wir viel über die Augen. Manche strahlen Kreativität und Entdeckerfreude aus, andere humorvollen Schalk und wieder andere haben einen beruhigenden & friedensstiftenden Ausdruck.

Der Blick in die Augen wird zur wahren Entdeckungsreise, wenn wir kindliche Neugier haben, die uns immer wieder zum Staunen bringt und tiefer blicken lässt.

Von Lars Fetzner

verheiratet mit Karen. Er arbeitet bei FOCUS BERUFUNG.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Probiere es mit deinem/
er Partner/in aus.

Schaut euch für 30
Sekunden in die Augen -
OHNE Worte.

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •